

2024年 4月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	麻婆豆腐丼 ブロッコリーとコーンの中華サラダ スープ（人参、白菜） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 バター、パン	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	乾しいたけ かぼちゃ缶 ブロッコリー はくさい ねぎ、しょうが にんにく、にんじん	クラッカー 麦茶 牛乳 みそバタートースト 麦茶 牛乳	
2	火	ゆかりごはん 鱈の煮物 さつまいもの天ぷら みそ汁（わかめ、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖、バター さつまいも 麩、グラニュー糖	みそ みそ 牛乳	かつわかめ ふりかけ ゆかり たまねぎ さやいんげん	せんべい 麦茶 牛乳 麩ラスク 麦茶 牛乳	
3	水	ごはん アスパラ入り豚肉の炒め物 トマトサラダ みそ汁（豆腐、小松菜） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	トマト、ケリビーズ アスパラガス にんじん たまねぎ こまつな きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 チーズおにぎり 麦茶 牛乳	
4	木	ごはん 鱈のオーロラ焼き 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁（かぶ、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	油揚げ みそ さわら 牛乳	ぶなしめじ こまつな かぶ りんごジュース 寒天	ヨーグルト 麦茶 手作りゼリー（オレンジ） せんべい 麦茶、牛乳	
5	金	ごはん 鶏肉の甘辛煮 粉ふき芋 みそ汁（茄子、もやし） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも 米粉 白ごま ごま油	鶏肉 みそ 牛乳	ブロッコリー りよくとうもやし なす にんじん にら たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 米粉のチヂミ 麦茶 牛乳	
6	土	しょうゆラーメン たたききゅうり 果物（もも缶） 麦茶	白ごま 中華めん ごま油 パン	豚肉 牛乳	黄桃缶 かぼちゃ缶 ほうれんそう にんじん きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
8	月	カレーライス 大根の甘酢あえ スープ（レタス、コーン） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 カレー粉 オリーブ油、プリン りんごジュース、じゃがいも	豚肉 牛乳	レタス かぼちゃ缶 にんにく にんじん だいこん、きゅうり たまねぎ、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 プリン 麦茶 牛乳	
9	火	ごはん 鱈の塩焼き ほうれん草の磯和え みそ汁（なめこ、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ごま油 米粉 いちごジュース	油揚げ みそ さけ 牛乳	ほうれんそう なめこ えのきたけ 焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 米粉の桜色蒸しパン 麦茶 牛乳	
10	水	ごはん 納豆のまり揚げ かぼちゃサラダ みそ汁（チンゲン菜、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	豚ひき肉 納豆 ヨーグルト みそ	乾しいたけ チンゲン菜、バター りよくとうもやし ねぎ、黄桃缶 にんじん、みかん缶 きゅうり、かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 フルーツもりもりヨーグルト 麦茶	
11	木	筍ごはん 赤魚のおろし煮 ごま和え（いんげん） みそ汁（キャベツ、麩） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 麩 上白糖 干しうどん	赤魚 油揚げ みそ 豚肉 牛乳	キャベツ にんじん だいこん たけのこ しょうが いんげん、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 味噌うどん 麦茶 牛乳	
12	金	ごはん 磯辺つくね フレンチサラダ みそ汁（里芋、人参） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 パン粉、オリーブ油	鶏ひき肉 みそ 油揚げ 牛乳	トマト キャベツ にんじん たまねぎ あおのり 乾しいたけ	せんべい 麦茶 牛乳 かやくごはん 麦茶 牛乳	
13	土	スパゲティナポリタン きのこスープ 果物（みかん缶） 麦茶	上白糖 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 パン	ウインナーセージ 牛乳	青ピーマン みかん缶 まいたけ たまねぎ えのきたけ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
30	火	【お楽しみ会】 ごはん ハンバーグ 野菜炒め（キャベツ、ピーマン、コーン） みそ汁（豆腐、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 トマト 上白糖 パン粉 オリーブ油、かつお節	豚ひき肉 絹ごし豆腐 みそ ホットクリーム 牛乳	青ピーマン かぼちゃ缶 キャベツ わかめ たまねぎ いちご	せんべい 麦茶 牛乳 【お楽しみ会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	473 kcal	559 kcal
たんぱく質	17.8 g	21.1 g
脂質	15.4 g	16.9 g