



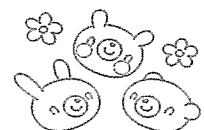
4月の献立表

2023年04月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	煮干し	豚肉のみそ丼 すまし汁(たけのこ・みつば) フルーツ	胚芽米、干しとうめん、 油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、鶏もも 肉、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	いよかん、たまねぎ、チンゲ ンサイ、だいこん、赤ピーマ ン、たけのこ(水煮缶)、にん じん、ねぎ、糸みつば、干し いたけ、わかめ(乾)	お茶 にゅうめん 大根スティック
03 月	チーズ	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ フルーツ	胚芽米、オリーブ油、 焼ふ、きび砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、ウイン ナー、ハム(卵なし・乳 含む)、豆みそ、粉 チーズ	いちご、だいこん、きゅう り、にんじん、たまねぎ、 マーマレード・低糖度、こ んぶ、ピーマン	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ
04 火	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(白菜・人参) さわらのカレームニエル 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、なた ね油	さわら、絹ごし豆腐、鶏 もも肉、バター、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、はくさ い、キャベツ、にんじん、に ら、もやし、たまねぎ、えのき たけ、しらたき、ごぼう、たけ のこ(ゆで)、さやえんどう、 ピーマン、焼きのり	お茶 炊き込みごはん みそ汁 (にら・豆腐)
05 水	大根 スティック	マーボー丼 中華風スープ さつま芋の甘煮(しょうゆ) フルーツ	胚芽米、さつまいも、食 パン(卵・乳なし)、ごま 油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、卵、米みそ(淡色 辛みそ)	りんご、にんじん、チン ゲンサイ、えのきたけ、 ねぎ、にら、しょうが、干 しいたけ、にんにく	牛乳 フレンチトースト 人参スティック
06 木	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、なたね油	まかじき、鶏もも肉(皮 付き)、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	デコポン、だいこん、キャ ベツ、えのきたけ、にんじ ん、ねぎ、ひじき、さやえ んどう、干しいたけ、あ おのり	お茶 すいとん チーズ
07 金	ごぼう スティック	ちゃんぽんうどん 金時豆 中華きゅうり フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、き び砂糖、なたね油、ご ま油、ごま(乾)	豚肉(ロース・脂身付)、 ちくわ、なると、かつお 節	いよかん、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、緑豆も やし、だいこん、にんじ ん、にら、葉ねぎ	お茶 和風チャーハン 大根のゆかり和え
08 土	煮干し	メキシカンライス 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、ごま、なたね 油	ウインナー、油揚げ、し らす干し、豆みそ	いちご、たまねぎ、チン ゲンサイ、ピーマン、 コーン缶、にんじん、か ぶ、なす、うめ干し、セ ロリー	お茶 梅しらすおにぎり みそ汁 (チンゲンサイ・油揚げ)
10 月	チーズ	ご飯 わかめスープ 豚肉のケチャップ炒め ツナサラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、な たね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、たらこ、ツナ油漬 缶、調製豆乳、バター	たまねぎ、オレンジ・ネー ブル、キャベツ、きゅうり、 にんじん、えのきたけ、 ピーマン、こんぶ、焼きの り、わかめ(乾)	お茶 たらこうどん こんぶ
11 火	ゆで さつま芋	コッペパン スープ(大根・ベーコン) マカロニグラタン ブロッコリーの玉葱ドレッシング フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、小麦粉、 なたね油、ごま、きび砂 糖	牛乳、鶏もも肉、ベー コン(卵なし乳含む)、バ ター、米みそ(淡色辛 みそ)	いちご、にんじん、ブ ロccoli、きゅうり、た まねぎ、だいこん、コー ン缶、パセリ	お茶 焼きおにぎり きゅうりスティック
12 水	ブロッコリー のごま和え	ご飯 すまし汁(しいたけ・みつば) 魚みそ照り焼き ほうれん草のおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、なた ね油、きび砂糖	牛乳、さば、豆乳、豆 みそ、かつお節	オレンジ・ネーブル、ほ うれんそう、にんじん、 ごぼう、もやし、いちご ジャム、しいたけ、みつ ば	牛乳 梅マール蒸しぱん ごぼうスティック
13 木	ゆで かぼちゃ	カレーライス 福神漬け 春キャベツのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マ カロニ、小麦粉、なた ね油、はちみつ、きび 砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・ 脂身付)、チーズ、豆乳	りんご、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、福神漬、きゅうり、 しめじ、グリーンアスパラガ ス、干しぶどう、にんにく、し ょうが、焼きのり	牛乳 いそペマカロニ にんじんのマリネ
14 金	人参 スティック	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の南部焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、さつまいも、胚 芽米、なたね油、きび 砂糖、ごま	べにさげ、牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、油揚げ、豆み そ、ベーコン(卵なし乳含 む)、生クリーム、粉チー ズ、バター	りんご、大豆もやし、たまね ぎ、にんじん、れんこん、ごぼ う、エリンギ、たけのこ(水煮 缶)、しめじ、えのきたけ、グ リンピース(冷凍)、干しいた け	お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー581kcal、たんぱく質23.2g、脂質17.9g)
28日(金)は誕生会メニューです。





献立表

2023年04月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	煮干し	豚肉のみそ丼 すまし汁(たけのこ・みつば) フルーツ	胚芽米、干しそうめん、 油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、鶏もも 肉、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	いよかん、たまねぎ、チン ゲンサイ、だいこん、赤ピーマ ン、たけのこ(水煮缶)、にん じん、ねぎ、さみつば、干し しいたけ、わかめ(乾)	お茶 にゅうめん 大根スティック
17 月	チーズ	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ フルーツ	胚芽米、オリーブ油、 焼ふ、きび砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、ウイン ナー、ハム(卵なし・乳 含む)、豆みそ、粉 チーズ	いちご、だいこん、きゅう り、にんじん、たまねぎ、 マーマレード・低糖度、こ んぶ、ピーマン	牛乳 スパゲティー・ナポリタン こんぶ
18 火	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(白菜・人参) さわらのカレームニエル 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、なた ね油	さわら、絹ごし豆腐、鶏 もも肉、バター、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、はくさ い、キャベツ、にんじん、に ら、もやし、たまねぎ、えのき たけ、しらたき、ごぼう、たけ のこ(ゆで)、さやえんどう、 ピーマン、焼きのり	お茶 炊き込みごはん みそ汁 (にら・豆腐)
19 水	大根 スティック	マーボー丼 中華風スープ さつま芋の甘煮(しょうゆ) フルーツ	胚芽米、さつまいも、 食パン(卵・乳なし)、 ごま油、片栗粉、きび 砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、卵、米みそ(淡色 辛みそ)	りんご、にんじん、チン ゲンサイ、えのきたけ、 ねぎ、にら、しょうが、 干しいたけ、にんにく	牛乳 フレンチトースト 人参スティック
20 木	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、なたね油	まかじき、鶏もも肉(皮 付き)、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	デコボン、だいこん、キャ ベツ、えのきたけ、にんじ ん、ねぎ、ひじき、さやえ んどう、干しいたけ、あ おのり	お茶 すいとん チーズ
21 金	ごぼう スティック	ちゃんぽんうどん 金時豆 中華きゅうり フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、き び砂糖、なたね油、ご ま油、ごま(乾)	豚肉(ロース・脂身付)、 ちくわ、なると、かつお 節	いよかん、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、緑豆も やし、だいこん、にんじ ん、にら、葉ねぎ	お茶 和風チャーハン 大根のゆかり和え
22 土	煮干し	メキシカンライス 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、ごま、なたね 油	ウインナー、油揚げ、し らす干し、豆みそ	いちご、たまねぎ、チン ゲンサイ、ピーマン、 コーン缶、にんじん、 かぶ、なす、うめ干し、 セロリー	お茶 梅しらすおにぎり みそ汁 (チンゲンサイ・油揚げ)
24 月	チーズ	ご飯 わかめスープ 豚肉のケチャップ炒め ツナサラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、な たね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、たらこ、ツナ油漬 缶、調製豆乳、バター	たまねぎ、オレンジ・ネー ブル、キャベツ、きゅうり、 にんじん、えのきたけ、 ピーマン、こんぶ、焼きの り、わかめ(乾)	お茶 たらこうどん こんぶ
25 火	ゆで さつま芋	コッペパン スープ(大根・ベーコン) マカロニグラタン ブロッコリーの玉葱ドレッシング フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、小麦粉、 なたね油、ごま、きび 砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベー コン(卵なし乳含む)、 バター、米みそ(淡色 辛みそ)	いちご、にんじん、ブ ロccoli、きゅうり、た まねぎ、だいこん、コー ン缶、パセリ	お茶 焼きおにぎり きゅうりスティック
26 水	ブロッコリー のごま和え	ご飯 すまし汁(しいたけ・みつば) 魚みそ照り焼き ほうれん草のおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、なた ね油、きび砂糖	牛乳、さば、豆乳、豆 みそ、かつお節	オレンジ・ネーブル、ほ うれんそう、にんじん、 ごぼう、もやし、いちご ジャム、しいたけ、みつ ば	牛乳 苺マーブル蒸しぼん ごぼうスティック
27 木	ゆで かぼちゃ	カレーライス 福神漬け 春キャベツのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マ カロニ、小麦粉、なた ね油、はちみつ、きび 砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・ 脂身付)、チーズ、豆乳	りんご、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、福神漬、きゅうり、 しめじ、グリーンアスパラガ ス、干しぶどう、にんにく、し ょうが、焼きのり	牛乳 いそペマカロニ にんじんのマリネ
28 金 誕生会	人参 スティック	たけのご飯 豆腐みそ汁(わかめ) ちくわチーズフライ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、強力 粉、小麦粉、パン粉、きび 砂糖、なたね油、マヨレ (卵・乳なし)、きび砂糖、 粉糖	牛乳、ちくわ(乳・卵な し)、木綿豆腐、ヨーグルト (無糖)、チーズ、バター、 米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ	いちご、りんご、もも 缶、にんじん、ブロッコ リー、たけのこ、コーン 缶、さやえんどう、ね ぎ、わかめ(乾)	牛乳 りんご (幼児)ピーチケーキ (乳児)手作りパン

今月の果物はいよかん、デコボン、いちご、りんご等になります。

