



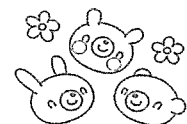
4月の献立表

2024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月	干し芋	ご飯 スープ(チンゲン菜・えのき) 豚肉のスタミナ焼き ほうれん草のナムル フルーツ	胚芽米、ごま油、ごま、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、牛乳、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、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にら、エリンギ、しめじ、えのきたけ、にんにく、干しいたけ	お茶 きのこのリゾット風 胡瓜スティック
02火	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(なめこ・わかめ) 鮭の塩焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、メープルシロップ、なたね油	牛乳、ベにさけ、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご、かぼちゃ、にんじん、なめこ(ゆで)、れんこん、ごぼう、たけのこ(水煮缶)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 スコーン・パンブキン 人参スティック
03水	大根スティック	コッペパン クリームシチュー 春キャベツのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、豆みそ、バター	いちご、キャベツ、たまねぎ、にら、きゅうり、ブロッコリー、しらたき、マッシュルーム、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、干しぶどう、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 炊き込みごはん みそ汁 (えのき・にら)
04木	粉ふき芋	ご飯 豆腐のスープ 揚げかじき(ケチャップ) もやしの中華風和え物 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、小麦粉、なたね油、ごま油	かじき、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、チーズ	デコボン、もやし、こまつな、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ	お茶 すいとん チーズ
05金	ブロッコリーのごま和え	ひき肉と大豆のドライカレー 福神漬け 大根サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、小麦粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、大豆(ゆで)、ハム(卵なし・乳含む)	いよかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ピーマン、ごぼう、いちごジャム、福神漬、にんにく	牛乳 蕎麥マール蒸しぼん ごぼうスティック
06土	煮干し	鶏肉うどん じゃが芋きんぴら フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、ごま油、ごま、きび砂糖	鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、豆みそ	オレンジ・ネーブル、大豆もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、うめ干し	お茶 梅しらすおにぎり みそ汁 (もやし・油揚げ)
08月	チーズ	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 厚揚げの味噌炒め さつまいものバター焼き フルーツ	うどん(学校給食用ゆでめん)、胚芽米、さつまいも、ごま油、なたね油、片栗粉、きび砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、豚肉(肩ロース・赤肉)、豆みそ、バター、いわし(煮干し)	いよかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、みつば、ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり	お茶 炒めうどん 煮干し
09火	ごぼうスティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) 鯖の照り焼き 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	牛乳、さば、卵、油揚げ、豆みそ	いちご、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 フレンチトースト (卵) こんぶ
10水	かぼちゃの煮物	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ フルーツ	胚芽米、なたね油、ごま(乾)、きび砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、キャベツ、だいこん、かぶ、きゅうり、にんじん、マーマレード・低糖度、コーン缶、なす、セロリー	お茶 五平もち 大根スティック
11木	人参スティック	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・麩) 鱈のパン粉焼き(ゆかり) 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、強力粉、パン粉、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、焼ふ、きび砂糖	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、豆みそ、凍り豆腐、ハム(卵なし・乳含む)	いちご、にんじん、たまねぎ、板こんにやく、ごぼう、ブロッコリー、いんげん、コーン缶	牛乳 手作りパン (ハム・コーン) ゆでブロッコリー
12金	チーズ	けんちんうどん はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、ごま油、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、挽きわり納豆、しらす干し	りんご、はくさい、だいこん、チンゲンサイ、かぶ、コーン缶、ねぎ、にんじん、かぶ・葉、にら、塩こんぶ	お茶 納豆チャーハン かぶの塩昆布あえ
13土	煮干し	豚肉のみそ丼 すまし汁(白菜・人参) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、なたね油、上白糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、こんぶ(だし用)	牛乳 シナモントースト こんぶ
15月	干し芋	ご飯 スープ(チンゲン菜・えのき) 豚肉のスタミナ焼き ほうれん草のナムル フルーツ	胚芽米、ごま油、ごま、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、牛乳、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、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にら、エリンギ、しめじ、えのきたけ、にんにく、干しいたけ	お茶 きのこのリゾット風 胡瓜スティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー559kcal、たんぱく質22.8g、脂質17.2g)
26日(金)は誕生会メニューです。





献立表

2024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	
16 火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(なめこ・わかめ) 鮭の塩焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、メープルシロップ、なたね油	牛乳、べにさげ、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご、かぼちゃ、にんじん、なめこ(ゆで)、れんこん、ごぼう、たけのこ(水煮缶)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 スコーン・パンパキン 人参スティック
17 水	大根 スティック	コッペパン クリームシチュー 春キャベツのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、豆みそ、バター	いちご、キャベツ、たまねぎ、にら、きゅうり、ブロッコリー、しらたき、マッシュルーム、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、干しぶどう、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 炊き込みごはん みそ汁 (えのき・にら)
18 木	粉ふき芋	ご飯 豆腐のスープ 揚げかじき(ケチャップ) もやしの中華風和え物 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、小麦粉、なたね油、ごま油	かじき、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、チーズ	デコボン、もやし、こまつな、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ	お茶 すいとん チーズ
19 金	ブロッコリー のごま和え	ひき肉と大豆のドライカレー 福神漬 大根サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、小麦粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、大豆(ゆで)、ハム(卵なし・乳含む)	いよかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ピーマン、ごぼう、いちごジャム、福神漬、にんにく	牛乳 蕎麥マーブル蒸しぼん ごぼうスティック
20 土	煮干し	鶏肉うどん じゃが芋きんぴら フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、ごま油、ごま、きび砂糖	鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、豆みそ	オレンジ・ネーブル、大豆もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、うめ干し	お茶 梅しらすおにぎり みそ汁 (もやし・油揚げ)
22 月	チーズ	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 厚揚げの味噌炒め さつまいものバター焼き フルーツ	うどん(学校給食用ゆでめん)、胚芽米、さつまいも、ごま油、なたね油、片栗粉、きび砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、豚肉(肩ロース・赤肉)、豆みそ、バター、いわし(煮干し)	いよかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、みつば、ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり	お茶 炒めうどん 煮干し
23 火	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) 鯖の照り焼き 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	牛乳、さば、卵、油揚げ、豆みそ	いちご、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 フレンチトースト (卵) こんぶ
24 水	かぼちゃ の煮物	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ フルーツ	胚芽米、なたね油、ごま(乾)、きび砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、キャベツ、だいこん、かぶ、きゅうり、にんじん、マーマレード・低糖度、コーン缶、なす、セロリー	お茶 五平もち 大根スティック
25 木	人参 スティック	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・麩) 鯖のパン粉焼き(ゆかり) 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、強力粉、パン粉、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、焼ふ、きび砂糖	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、豆みそ、凍り豆腐、ハム(卵なし・乳含む)	いちご、にんじん、たまねぎ、板こんにやく、ごぼう、ブロッコリー、りんげん、コーン缶	牛乳 手作りパン (ハム・コーン) ゆでブロッコリー
26 金	かぶの 煮物 誕生会	たけのこご飯 豆腐みそ汁(わかめ) ちくわの磯辺揚げ 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、小麦粉、なたね油、きび砂糖、粉糖、コッペパン(卵・乳なし)、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、焼きちくわ(乳・卵なし)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、ツナ油漬缶	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)、あおのり、きゅうり	牛乳 (幼児)ピーチケーキ (乳児)ツナサンド りんご
27 土	煮干し	豚肉のみそ丼 すまし汁(白菜・人参) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、なたね油、上白糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、こんぶ(だし用)	牛乳 シナモントースト こんぶ
30 火	チーズ	けんちんうどん はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、ごま油、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、挽きわり納豆、しらす干し	りんご、はくさい、だいこん、チンゲンサイ、かぶ、コーン缶、ねぎ、にんじん、かぶ・葉、にら、塩こんぶ	お茶 納豆チャーハン かぶの塩昆布あえ

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。

