



4月献立予定表

2022年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
1	金	麻婆豆腐丼 ひじきのナムル 春雨スープ バナナ	ジュース ドーナツ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、油、ごま	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ひじき、生わかめ	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	カルシウム
2	土	入園式					
4	月	カレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 メロンパンクッキー	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、無塩バター、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、◎卵、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	カルシウム
5	火	ロールパン コーンスープ 春キャベツのハンバーグ ヨーグルト トマト ブロッコリー	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、★パン粉、小麦粉、バター、油	ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、炊き込みわかめ	たまねぎ、トマト、クリームコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、にんじん	牛乳
6	水	ふりかけごはん オレンジ 干草焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳 フルーツゼリー せんべい	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、◎卵、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、★なると、みそ、★ハム、生わかめ	オレンジ、みかん缶、きゅうり、いちご、にんじん、ほうれんそう、パイナップル、しいたけ、葉ねぎ、コーン缶	牛乳
7	木	スパゲティミートソース ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ りんごゼリー	牛乳 クリームパン	スパゲティ、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生わかめ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、トマトピューレ、コーン缶、セロリー	牛乳
8	金	ごはん 金目鯛煮つけ 納豆和え みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、★焼豆、油	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	なつみかん缶、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳
9	土	煮込みうどん フライドポテト ヨーグルト	ジュース せんべい ウエハース	ゆでうどん、油	ヨーグルト、鶏もも肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
11	月	中華丼 シュウマイ たまごコーンのスープ いちご	牛乳 ピザトースト	米、食パン、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、◎卵、とろけるチーズ、★なると、★ウインナー	キャベツ、いちご、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、たけのこ、いんげん、ピーマン、葉ねぎ	カルシウム
12	火	ごはん 煮物風コロッケ トマト ブロッコリーの中華和え	牛乳 せんべい ソフトクッキー	米、じゃがいも、★パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、おから、豚ひき肉、◎卵、みそ、ひじき	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	牛乳
13	水	ごはん 焼塩鮭 厚焼き玉子 うの花煮	牛乳 プリン（卵不使用） ウエハース	米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、おから、鶏ひき肉、みそ、◎卵	バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
14	木	カレー南蛮 お浸し ヨーグルト	麦茶 切干大根のピラフ	ゆでうどん、片栗粉、バター	ヨーグルト、鶏もも肉、★なると、油揚げ、かつお節、★ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ、切り干しだいこん	牛乳
15	金	ごはん 新じゃがと鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 しらすチーズお好み焼き	じゃがいも、米、小麦粉、やまといも、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、◎卵、みそ、しらす干し、生わかめ、あおのり、チーズ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶	牛乳
16	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい 源氏パイ	米、砂糖、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ	
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの		
18	月	ごはん バナナ さばの煮付け スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 ひよこまんじゅう せんべい	米、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、ツナ水煮缶	バナナ、こまつな、きゅうり、にんじん、しょうが	牛乳	
19	火	ロールパン ポークビーンズ アスパラサラダ ヤクルト	麦茶 チャーハン	ロールパン、じゃがいも、米、油、砂糖、バター	乳酸菌飲料ヤクルトace、豚肉、大豆、豚ひき肉、★なると、◎卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、ねぎ、葉ねぎ、コーン缶	牛乳	
20	水	春のかき揚げ丼 酢の物 すまし汁 甘夏みかん缶	牛乳 クリスタルゼリー ミレービスケット	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、しらす干し、★なると、生わかめ	なつみかん缶、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン缶	牛乳	
21	木	お弁当の日						カルシウム
22	金	たけのこごはん たらの磯辺揚げ ブロッコリーおかあえ みそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	米、ロールパン、いちごジャム・低糖度、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、たら、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、生わかめ、あおのり、かつお節	ブロッコリー、たけのこ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	牛乳	
23	土	ハヤシライス 野菜スープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚肉（肩ロース）	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳	
25	月	タンメン フライドポテト ニューサマーオレンジ	牛乳 きなこクッキー	★生中華めん、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、★なると、きな粉	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、葉ねぎ	カルシウム	
26	火	●お楽しみ献立● 野菜スープ ロールパン バナナヨーグルト 煮込みハンバーグ ブロッコリーとウインナーのソテー	ジュア 豆腐ドーナツ	ロールパン、ホットケーキ粉、砂糖、★パン粉、油	豚ひき肉、ヨーグルト、絹ごし豆腐、★ウインナー、★ベーコン	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、みかん缶	牛乳	
27	水	ごはん すまし汁 鮭のごまみそ焼き キウイフルーツ トマト ひじき煮	牛乳 メロンパン	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ひじき、生わかめ	キウイフルーツ、トマト、にんじん	牛乳	
28	木	こいのぼりランチ 豆腐のナゲット マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、無塩バター、砂糖、油	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、生クリーム、★ハム、生わかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳	
29	金	昭和の日						
30	土	豚肉丼 みそ汁 甘夏みかん缶	りんごジュース クッキー せんべい	米、ごま油、★焼豆	豚肉、みそ、生わかめ	なつみかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく	牛乳	

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。
お楽しみ献立はばなな組の希望をいれました☆

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	512 kcal	鉄	1.7 mg
	たんぱく質	17.8 g	カルシウム	198 mg
	脂質	15.5 g	ビタミンC	30 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.3 g

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。