

4月献立予定表

2024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	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						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	月	キーマカレー ドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、だいす水煮、◎卵、★ハム	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、パイン缶、ピーマン、コーン缶	牛乳	17	水	中華丼 しゅうまい 春雨スープ キウイフルーツ	牛乳 クリスタルゼリー	米、ほろさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、いんげん	牛乳	
2	火	ごはん スタミナ焼き肉 ナムル みそ汁	牛乳 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、やまといも、油、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、豚ひき肉、みそ、生わかめ、あおのり	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、にら	牛乳	18	木	肉みそうどん ひじきのナムル かき玉汁 オレンジ	麦茶 しらすおにぎり	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油	豚ひき肉、◎卵、赤みそ、しらす干し、ひじき	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	カルシウム	
3	水	ごはん 鯖のごま照り焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 お子さまビール	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、ごま	さわら、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、生わかめ、ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しらたき、グリーンピース(冷凍)、しょうが	牛乳	19	金	ごはん さばの煮付け 納豆和え みそ汁	牛乳 あおのりポテト	米、油、砂糖	牛乳、さば、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、生わかめ、かつお節、あおのり	なつみかん缶、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、しょうが	牛乳	
4	木	ごはん ひじき入り肉団子 ブロッコリーの中華和え けんちんみそ汁	牛乳 アメリカンドッグボール	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、★ウインナー、みそ、ひじき	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	カルシウム	20	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい 幼児：ウエハース	米	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳	
5	金	タンメン フライドポテト バナナヨーグルト	麦茶 チャーハン	★生中華めん、米、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、★なると、豚ひき肉、◎卵	バナナ、キャベツ、みかん缶、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、葉ねぎ	牛乳	22	月	ロールパン タンドリーチキン マカロニサラダ 野菜スープ	麦茶 ハムピラフ	ロールパン、米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、バター	ヨーグルト(明治)、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、★ハム	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	牛乳	
6	土	 入園式							23	火	ごはん 春キャベツのハンバーグ ひじきの炒め煮 みそ汁	キウイフルーツ にゅうめん	米、砂糖、★パン粉、油、干しとうめん	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、★さつま揚げ、みそ、油揚げ、ひじき、生わかめ、鶏もも	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、しらたき、葉ねぎ	牛乳
8	月	ごはん 春の親子焼き 春雨サラダ みそ汁	牛乳 ◎カステラ	米、じゃがいも、ほろさめ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、◎卵、鶏もも肉、みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、葉ねぎ、さやえんどう	牛乳	24	水	ごはん 豆腐とツナの照り焼き お浸し みそ汁	バナナ 牛乳 プリン(卵不使用) 幼児：小魚	米、じゃがいも、★パン粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、みそ、いわし(田作り)、かつお節	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、葉ねぎ	牛乳	
9	火	春のかき揚げ丼 トマトサラダ すまし汁 ミニゼリー	牛乳 フルーツポンチ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、しらす干し、生わかめ	トマト、バナナ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、グリーンアスパラガス、パイン缶、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	25	木	スバグティミートソース コールスローサラダ たまごスープ 甘夏みかん缶	麦茶 わかめおにぎり	スバグティ、米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、◎卵、チーズ、炊き込みわかめ	なつみかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、チンゲンサイ、コーン缶、セロリー	牛乳	
10	水	食パン ポークビーンズ シーチキンサラダ ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	食パン、じゃがいも、米、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖、バター	ヨーグルト(明治)、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ツナ油漬、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳	26	金	こいのぼりランチ ブロッコリー ポテトサラダ わかめスープ	ミニゼリー 牛乳 ◎こいのぼりどら焼き(クリーム)	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、油	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、生わかめ	たまねぎ、もやし、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン	カルシウム	
11	木	たけのこごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきサラダ すまし汁	バナナ 牛乳 焼きそば	米、★焼きそばめん、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、豚肉(肩)、ツナ油漬、油揚げ、みそ、生わかめ、ひじき	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しいたけ、コーン缶	カルシウム	27	土	親子そばろ丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖、★焼豆、片栗粉	鶏ひき肉、◎錦糸卵、みそ	バナナ、にんじん、こまつな、いんげん	牛乳	
12	金	ごはん 豆腐ハンバーグ スバグティーサラダ みそ汁	キウイフルーツ 牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキ粉、スバグティ、無塩バター、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、★パン粉、小麦粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、ツナ水煮缶、生わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キウイフルーツ	牛乳	29	月	 昭和の日						
13	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳	30	火	ごはん 鯖の和風フライ アスパラサラダ みそ汁	オレンジ 牛乳 麩のラスク	米、油、★パン粉、無塩バター、★焼豆、小麦粉、砂糖、バター、ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、みそ、◎卵	オレンジ、キャベツ、こまつな、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳	
15	月	ごはん 酢鶏 ブロッコリーの中華和え 豆腐スープ	ミニゼリー 牛乳 いちごジャムサンド	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ロールパン、いちごジャム・低糖度	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン、にら、しょうが	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。								
16	火	ごはん 香草焼き 春キャベツのおかか和え みそ汁	バナナ 牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、◎卵、鶏ひき肉、★なると、みそ、生わかめ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	牛乳	1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)								

◎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。

エネルギー	499 kcal	鉄	2 mg
たんぱく質	19.0 g	カルシウム	178 mg
脂質	15.5 g	ビタミンC	33 mg
塩分	2.3 g	食物繊維	4.3 g