



# 4月の献立表



2022年04月

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金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) まんまるシューマイ 野菜の磯辺和え フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、きび砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、み そ、バター	いよかん、たまねぎ、は くさい、だいこん、かぼ ちや、ほうれんそう、に んじん、しょうが、干し しいたけ、焼きのり	牛乳 かぼちゃサンド 大根スティック (しょう油)
02土	こんぶ	メキシカンライス 野菜ちろころスープ フルーツ	胚芽米、ごま、油、きび 砂糖	ウインナー(乳・大豆含 む)、ちくわ(乳・卵な し)、かつお節	いちご、たまねぎ、ビーマ ン、コーン缶、プロッコ リー、にんじん、かぶ、な す、セロリー、焼きのり	お茶 おかゆおにぎり プロッコリーの ごま和え
04月	煮干し	ご飯 スープ(白菜・人参) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、 胚芽米、ごま油、きび 砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚肉、絹ごし 豆腐、鶏ひき肉、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、 はくさい、ねぎ、ピーマン、グ リンピース(冷油)、万能ね ぎ、にんにく、しょうが、わか め(乾)	お茶 鶏そぼろごはん すまし汁 (わかめ・豆腐)
05火	ごぼう 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、油、 きび砂糖、油	まかじき、鶏もも肉、 チーズ、みそ、ちくわ (乳・卵なし)、油揚げ	デコボン、だいこん、にんじ ん、キャベツ、えのきたけ、ね ぎ、さやえんどう、干しいた け、ひじき、あおのり	お茶 すいとん チーズ
06水	プロッコリー ごま和え	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、オリーブ油、焼 ふ、ごま油、きび砂糖	鶏もも肉、牛乳、豚肉、 みそ、しらす干し	いちご、だいこん、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、にんじ ん、マーマレード・低糖度、 ピーマン、こんぶ	牛乳 スパゲティー・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
07木	ゆで さつま芋	マーボー丼 中華風スープ かぼちやの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、片栗粉、ごま 油、油	木綿豆腐、牛乳、豚ひ き肉、豆乳、みそ	かぼちや、みかん、きゆ うり、チンゲンサイ、ね ぎ、いちごジャム、に ら、干しいたけ、にん にく、しょうが	牛乳 いちごマーブル蒸しぼん 胡瓜スティック(塩)
08金	人参 スティック	コッペパン クリームシチュー 春雨サラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、じゃがい も、はるさめ、小麦粉、 油、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツ ナ油漬缶、ハム(乳含 む)、バター	りんご、たまねぎ、かぶ、ブ ロッコリー、ねぎ、コーン缶、 きゅうり、キャベツ、にんじ ん、マッシュルーム、かぶ、 菜、塩こんぶ	お茶 ツナチャーハン かぶの塩昆布あえ
09土	こんぶ	うどん(鶏肉) がんと人参の煮物 いちご	生うどん(乳・卵なし)、 きび砂糖	鶏もも肉、がんもどき、 鶏もも肉、煮干し	いちご、にんじん、ほうれん そう、板こんにやく、いんげ ん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、 ごぼう、さやえんどう、焼きの り	お茶 炊き込みごはん 煮干し
11月	煮干し	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) 豚肉のニラ玉炒め さつまいものバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、 小麦粉、マーブルシ ロップ、米、油、きび砂 糖、焼ふ、なたね油	牛乳、豚肉、豆乳、 卵、みそ、バター	いちご、にんじん、に ら、たまねぎ、りんご	牛乳 ホットケーキ (りんご入り) 人参スティック
12火	ゆで かぼちや	ご飯 すまし汁(里芋・わかめ) さわらの西京焼き プロッコリーのごま和え フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 きび砂糖、ごま、油、 ごま油	鶏がらスープ、さわら、 豚ひき肉、白みそ、ち くわ(乳・卵なし)	オレンジ・キウイ、プロッコリー、コー ン缶、にんじん、もやし、キャベツ、ね ぎ、こんぶ、にんにく、しょうが、わかめ (乾)	お茶 しょう油ラーメン こんぶ
13水	大根 スティック	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、マカロニ、じゃ がいも、きび砂糖、小 麦粉、油、はちみつ、 ごま油	牛乳、豚肉、きな粉、 チーズ、豆乳	りんご、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、福神漬、 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	牛乳 マカロニきな粉 中華きゅうり
14木	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の塩焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、さつまいも、 米、油、きび砂糖	べにさけ、木綿豆腐、牛乳、 鶏ひき肉、油揚げ、みそ、生 クリーム、ベーコン(乳含 む)、粉チーズ、凍り豆腐、 バター	いちご、大豆もやし、たまね ぎ、しらたき、にんじん、エリ ンギョ、しめじ、えのきたけ、 グリーンピース(冷油)、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574kcal・たんぱく質22.4g・脂質16.4g)





# 献立表



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金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) まんまるシュウマイ 野菜の磯辺和え フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、きび砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、み そ、バター	いよかん、たまねぎ、は くさい、だいこん、かぼ ちゃ、ほうれんそう、に んじん、しょうが、干し しいたけ、焼きのり	牛乳 かぼちゃサンド 大根スティック (しょう油)
16土	こんぶ	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、油、きび 砂糖	ウインナー(乳・大豆含 む)、ちくわ(乳・卵な し)、かつお節	いちご、たまねぎ、ピーマ ン、コーン缶、ブロッコ リー、にんじん、かぶ、な す、セロリー、焼きのり	お茶 おほかおにぎり ブロッコリーの ごま和え
18月	煮干し	ご飯 スープ(白菜・人参) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、 胚芽米、ごま油、きび 砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚肉、絹ごし 豆腐、鶏ひき肉、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、 はくさい、ねぎ、ピーマン、ブ リンピース(冷凍)、万能ね ぎ、にんにく、しょうが、わか め(乾)	お茶 鶏そぼろごはん すまし汁 (わかめ・豆腐)
19火	ごぼう 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、油、 きび砂糖、油	まかじき、鶏もも肉、 チーズ、みそ、ちくわ (乳・卵なし)、油揚げ	デコポン、だいこん、にんじ ん、キャベツ、えのきたけ、ね ぎ、さやえんどう、干ししいた け、ひじき、あおのり	お茶 すいとん チーズ
20水	ブロッコリー ごま和え	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、オリーブ油、焼 ふ、ごま油、きび砂糖	鶏もも肉、牛乳、豚肉、 みそ、しらす干し	いちご、だいこん、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、にんじ ん、マーマレード・低糖度、 ピーマン、こんぶ	牛乳 スパゲティー・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
21木	ゆで さつまい芋	マーボー丼 中華風スープ かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、片栗粉、ごま 油、油	木綿豆腐、牛乳、豚ひ き肉、豆乳、みそ	かぼちゃ、みかん、きゅ うり、チンゲンサイ、ね ぎ、いちごジャム、に んじん、干ししいたけ、にん じんにく、しょうが	牛乳 いちごマーブル蒸しぱん 胡瓜スティック(塩)
22金 誕生会	人参 スティック	たけのご御飯 みそ汁(大根・わかめ) はんぺんフライ フライドポテト ゆでブロッコリー・フルーツ	じゃがいも、胚芽米、パン 粉、小麦粉、油、きび砂 糖、砂糖、片栗粉、強 力粉、じゃがいも、オリ ーブ油	牛乳、はんぺん(乳・卵 なし)、卵、バター、み そ、油揚げ、スキムミ ルク、ヨーグルト(無糖)	いちご、だいこん、りんご、も も缶、ブロッコリー、にんじ ん、たけのこ、ねぎ、わかめ (乾)、さやえんどう、パセリ、 たまねぎ、セロリー	(幼児)牛乳・りんご ピーチケーキ (乳児)お茶 手作りパン 野菜のミルクスープ
23土	こんぶ	うどん(鶏肉) がんもと人参の煮物 いちご	生うどん(乳・卵なし)、 きび砂糖	鶏もも肉、がんもどき、 鶏もも肉、煮干し	いちご、にんじん、ほうれん そう、板こんにやく、いんげ ん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、 ごぼう、さやえんどう、焼きの り	お茶 炊き込みごはん 煮干し
25月	煮干し	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) 豚肉のニラ玉炒め さつまいものバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、 小麦粉、メープルシ ロップ、米、油、きび砂 糖、焼ふ、なたね油	牛乳、豚肉、豆乳、 卵、みそ、バター	いちご、にんじん、に ら、たまねぎ、りんご	牛乳 ホットケーキ (りんご入り) 人参スティック
26火	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・わかめ) さわらの西京焼き ブロッコリーのごま和え フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 きび砂糖、ごま、油、 ごま油	鶏がらスープ、さわら、 豚ひき肉、白みそ、ち くわ(乳・卵なし)	オレノネーブル、ブロッコリー、コー ン缶、にんじん、もやし、キャベツ、ね ぎ、こんぶ、にんにく、しょうが、わかめ (乾)	お茶 しょう油ラーメン こんぶ
27水	大根 スティック	コッペパン クリームシチュー 春雨サラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、じゃがい も、はるさめ、小麦粉、 油、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツ ナ油漬缶、ハム(乳含 む)、バター	りんご、たまねぎ、かぶ、ブ ロッコリー、ねぎ、コーン缶、 きゅうり、キャベツ、にんじ ん、マッシュルーム、かぶ・ 葉、塩こんぶ	お茶 ツナチャーハン かぶの塩昆布あえ
28木	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の塩焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、さつまいも、 米、油、きび砂糖	べにさげ、木綿豆腐、牛乳、 鶏ひき肉、油揚げ、みそ、生 クリーム、ベーコン(乳含 む)、粉チーズ、凍り豆腐、 バター	いちご、大豆もやし、たまね ぎ、しらたき、にんじん、エ リンギ、しめじ、えのきたけ、 グリーンピース(冷凍)、干し しいたけ	お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋
30土	こんぶ	三色丼 豚汁(里芋) フルーツ	胚芽米、マカロニ、さとい も、きび砂糖、油、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、 豚肉、みそ、きな粉、油 揚げ	みかん、ほうれんそう、 きゅうり、だいこん、に んじん、ごぼう、板こんに やく、ねぎ	牛乳 マカロニきな粉 中華きゅうり

4月のフルーツは、伊予柑・デコポン・きよみオレンジ・いちご等です。

