

4月の献立表

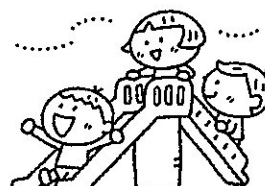


2024年04月

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月	こんぶ	ご飯 スープ(キャベツ・人参) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、ごま油、きび砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚肉、鶏ひき肉、みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん 煮干し
02火	人参スティック	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) さばのチーズ焼き もやしとコーンのソテー フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、米、きび砂糖、じゃが芋	さば、味噌、油揚げ、チーズ	オレンジ、ネーブル、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、コーン缶、胡瓜	お茶 きつねうどん 中華胡瓜
03水	ごぼうスティック	マーボー丼 和風きのこスープ(しめじ・えのき) ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、ごま、ごま油、片栗粉、きび砂糖、オリーブ油	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、鶏もも	いちご、ブロッコリー、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、大根、	お茶 チキンピラフ 大根スティック
04木	ゆでさつま芋	ご飯 わかめスープ 豚肉のバーベキュー焼き かぼちゃのバター焼き(粉チーズ) フルーツ	じゃがいも、かぼちゃ、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油、米	牛乳、豚肉、みそ、バター、粉チーズ	いちご、たまねぎ、ごぼう、りんご、えのきたけ、わかめ(乾)	牛乳 みそポテト ごぼうスティック
05金	かぶの煮物	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、米、油、きび砂糖、ごま油	鶏がら、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、みそ、煮干し	いちご、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、コーン缶、もやし、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、焼きのり	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
06土	大根スティック	スパゲティー・ナポリタン 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、オリーブ油、ごま	豚肉、しらす干し	みかん、たまねぎ、にんじん、かぶ、ピーマン	お茶 しらすおにぎり 人参スティック
08月	こんぶ	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、小麦粉、きび砂糖、米、油	牛乳、べにさげ、木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、バター、凍り豆腐	いちご、もやし、きゅうり、しらたき、干しぶどう、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 スコーン(レーズン) 胡瓜スティック(塩)
09火	ブロッコリー ごま和え	コッペパン 和風クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、さといも、小麦粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ、みそ、バター、しらす干し	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、カットわかめ	お茶 わかめごはん みそ汁(豆腐・油揚げ)
10水	粉ふき芋	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	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
11木	ゆでかぼちゃ	ご飯 白菜のスープ 豚肉とじゃが芋の炒め物 ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、じゃがいも、きび砂糖、米、油	牛乳、豚肉、きな粉	オレンジ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ごぼう、パイン缶、きゅうり、しめじ、にんじん、にんにく	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
12金	胡瓜スティック	ご飯 すまし汁(里芋・わかめ) さわらの西京焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、米、さといも、さつまいも、きび砂糖、ごま油、黒ごま	さわら、白みそ、ちくわ(乳・卵なし)	メロン、だいこん、にんじん、刻みこんぶ、ごぼう、わかめ(乾)、干しいたけ	お茶 さつま芋のご飯 大根スティック
13土	ゆでブロッコリー	チンジャオロース丼 スープ(白菜・人参) フルーツ	胚芽米、さつまいも、食パン(乳・卵なし)、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、牛乳	いちご、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、はくさい、ピーマン、いちごジャム、にんじん、しょうが	牛乳 サンドイッチ(ジャム) ふかし芋

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー536kcal・たんぱく質21.7g・脂質16.3g)



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	
15月	こんぶ	ご飯 スープ(キャベツ・人参) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、ごま油、きび砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚肉、鶏ひき肉、みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん 煮干し
16火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) さばのチーズ焼き もやしとコーンのソテー フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、米、きび砂糖、じゃが芋	さば、味噌、油揚げ、チーズ	オレンジ・ネーブル、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、コーン缶、胡瓜	お茶 きつねうどん 中華胡瓜
17水	ごぼう スティック	マーボー丼 和風きのこスープ(しめじ・えのき) ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、ごま、ごま油、片栗粉、きび砂糖、オリーブ油	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、鶏もも	いちご、ブロッコリー、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、大根、	お茶 チキンピラフ 大根スティック
18木	ゆで さつまい芋	ご飯 わかめスープ 豚肉のバターベキュー焼き かぼちゃのバター焼き(肉チーフ) フルーツ	じゃがいも、かぼちゃ、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油、米	牛乳、豚肉、みそ、バター、粉チーズ	いちご、たまねぎ、ごぼう、りんご、えのきたけ、わかめ(乾)	牛乳 みそポテト ごぼうスティック
19金	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、米、油、きび砂糖、ごま油	鶏がら、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、みそ、煮干し	いちご、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、コーン缶、もやし、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、焼きのり	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
20土	大根 スティック	スパゲティー・ナポリタン 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、オリーブ油、ごま	豚肉、しらす干し	みかん、たまねぎ、にんじん、かぶ、ピーマン	お茶 しらすおにぎり 人参スティック
22月	こんぶ	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、小麦粉、きび砂糖、米、油	牛乳、べにさげ、木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、バター、凍り豆腐	いちご、もやし、きゅうり、しらたき、干しぶどう、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 スコーン(レーズン) 胡瓜スティック(塩)
23火	ブロッコリー ごま和え	コッペパン 和風クリームシチュー しょうゆフレッチャサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、さといも、小麦粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ、みそ、バター、しらす干し	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、カットわかめ	お茶 わかめごはん みそ汁(豆腐・油揚げ)
24水	粉ふき芋	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	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、干しいたけ、ひじき、あおのり	お茶 すいとん チーズ
25木	ゆで かぼちゃ	ご飯 白菜のスープ 豚肉とじゃが芋の炒め物 ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、じゃがいも、きび砂糖、米、油	牛乳、豚肉、きな粉	オレンジ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ごぼう、パイン缶、きゅうり、しめじ、にんじん、にんにく	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
26金 誕生会	胡瓜 スティック	たけのこ御飯 みそ汁(大根・わかめ) はんぺんフライ ツナサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、小麦粉、きび砂糖、粉糖、油、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、ツナ油漬缶、油揚げ、スキムミルク、ヨーグルト(無糖)	いちご、りんご、キャベツ、だいこん、もも缶、にんじん、きゅうり、たけのこ、わかめ(乾)、さやえんどう、ねぎ、パセリ、たまねぎ、セロリ	(幼児) 牛乳・りんご ピーチケーキ (乳児)手作りパン 野菜のミルクスープ・お茶
27土	ゆで ブロッコリー	チンジャオロース丼 スープ(白菜・人参) フルーツ	胚芽米、さつまいも、食パン(乳・卵なし)、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、牛乳	いちご、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、はくさい、ピーマン、いちごジャム、にんじん、しょうが	牛乳 サンドイッチ (ジャム) ふかし芋
30火	干し芋	カレーライス(チキン) 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、○きび砂糖、はちみつ、ごま油、ごま、きび砂糖	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏もも肉、豆乳、○いわし(煮干し)	デコポン、たまねぎ、トマト、○みかん缶、○パイン缶、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、福神漬、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	お茶 フルーツヨーグルト 煮干し

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。

