



# 4月 献立表



令和5年

西糀谷しろはと保育園

| 日 曜  | 献立名          |   |                      | あか                             | きいろ   | みどり   | その他  |
|------|--------------|---|----------------------|--------------------------------|---|---|--|
|      | 朝おやつ         | 昼食  | おやつ                  | 体をくくる<br>血や肉になる                | カや体温のもとになる  | 体の調子を整える  |  |
| 1 土  | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ご飯 味噌汁(人参・キャベツ・長ねぎ)<br>厚揚げと豚肉の炒め物<br>海苔サラダ カップヨーグルト<br>麦茶                   | さつま芋のきな粉和え<br>麦茶     | 味噌 豚肉 厚揚げ<br>ヨーグルト きな粉         | じゃが芋 米 油 砂糖<br>ごま油 さつま芋 ごま                            | 干しいたけ 人参 キャベツ<br>長ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース<br>ほうれん草 もやし 焼きのり              | 塩 麦茶 水<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>みりん 万能つゆ<br>穀物酢                  |
| 3 月  | 小魚<br>麦茶     | ご飯<br>味噌汁(玉ねぎ・さつま芋・わかめ)<br>鶏肉の照り焼き<br>トマトドレッシング和え りんご<br>麦茶                 | ココア米粉蒸しパン<br>麦茶      | 煮干し 味噌 鶏肉                      | 米 さつま芋 米粉 砂糖<br>油                                     | 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布<br>白菜 小松菜 人参 りんご                                 | 麦茶 水 万能つゆ<br>みりん こいくちしょうゆ<br>トマトドレッシング<br>ベーキングパウダー<br>ココア |
| 4 火  | 人参煮<br>麦茶    | 【清明】五目ちらし寿司<br>すまし汁(大根・小切麩・みつば)<br>幼児:さわらの味噌照り焼き<br>乳児:たらの味噌照り焼き<br>はっさく 麦茶 | マカロニソテー<br>麦茶        | 鶏肉 油揚げ でんぶ<br>さわら 味噌 豚肉 たら     | 砂糖 米 小切麩 マカロニ<br>油                                    | 人参 干しいたけ さやえんどう<br>焼きのり 大根 みつば 昆布<br>はっさく 玉ねぎ                     | 水 麦茶 穀物酢 塩<br>みりん 料理酒<br>こいくちしょうゆ<br>チキンスープの素              |
| 5 水  | 大根煮<br>麦茶    | 雑穀ご飯<br>幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー<br>コーンサラダ バイナップル 麦茶                            | りんごゼリー<br>せんべい<br>麦茶 | 豚肉 牛乳                          | 砂糖 米 きび 黒米<br>じゃが芋 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>せんべい            | 大根 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>きゅうり コーン バイナップル<br>りんごジュース アガー                  | こいくちしょうゆ 水 麦茶<br>カレーウ 塩<br>シチュールー                          |
| 6 木  | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | ミートソースパグティ<br>コンソメスープ(人参・キャベツ・コーン)<br>フレンチサラダ グレープフルーツ<br>麦茶                | ごま塩おにぎり<br>麦茶        | 豚ひき肉                           | さつま芋 スパゲティ 油<br>砂糖 米 ごま                               | 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン<br>ブロッコリー もやし<br>グレープフルーツ                         | 麦茶 水 トマトケチャップ<br>チキンスープの素 塩<br>料理酒 塩 穀物酢                   |
| 7 金  | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ご飯<br>味噌汁(切干大根・豆腐・小松菜)<br>鶏肉と野菜の炒め物<br>さつま芋の甘煮 バナナ 麦茶                       | マシュマロおこし<br>麦茶       | 木綿豆腐 味噌 鶏肉                     | じゃが芋 米 油 さつま芋<br>コンブシラーク 無塩バター<br>マシュマロ               | 干しいたけ 切干大根 小松菜<br>昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>バナナ                           | 塩 麦茶 水<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>みりん 万能つゆ                         |
| 8 土  | 人参煮<br>麦茶    | 中華あんかけご飯<br>中華スープ(玉ねぎ・えのき・チンゲン菜)<br>きゅうりとささ身の酢の物 チーズ<br>麦茶                  | 青のりポテト<br>麦茶         | 豚肉 鶏肉 チーズ                      | 砂糖 米 ごま油 片栗粉<br>じゃが芋 油                                | 人参 白煮 なら 玉ねぎ えのき茸<br>チンゲン菜 きゅうり わかめ 青のり                           | 水 麦茶<br>チキンスープの素 塩<br>こいくちしょうゆ 塩<br>料理酒 みりん 穀物酢            |
| 10 月 | 小魚<br>麦茶     | ご飯<br>味噌汁(さつま芋・油揚げ・長ねぎ)<br>鶏肉の唐揚げ<br>なめたけ和え りんご 麦茶                          | 麩のラスク<br>麦茶          | 煮干し 油揚げ 味噌 鶏肉                  | 米 さつま芋 片栗粉 油<br>小切麩 無塩バター<br>グラニュー糖                   | 干しいたけ 長ねぎ 昆布 しょうが<br>キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸<br>りんご                     | 麦茶 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒                                       |
| 11 火 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | 野菜パン<br>豆乳ミルクスープ(人参・玉ねぎ・コーン)<br>ハンバーグ<br>白菜のマリネ 夏みかん 麦茶                     | おかかおにぎり<br>麦茶        | スキムミルク 豆乳<br>豚ひき肉 木綿豆腐<br>かつお節 | さつま芋 野菜パン パン粉<br>片栗粉 油 砂糖 米                           | 人参 玉ねぎ コーン 白菜 きゅうり<br>パプリカ バセリ 夏みかん                               | 麦茶 水<br>チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース 穀物酢<br>こいくちしょうゆ    |
| 12 水 | 人参煮<br>麦茶    | ご飯<br>味噌汁(じゃが芋・しめじ・チンゲン菜)<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>大根のきんぴら バイナップル<br>麦茶             | フルーツパン<br>麦茶         | 味噌 鶏肉                          | 砂糖 米 じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ 油<br>ごま フルーツパン                | 人参 干しいたけ しめじ<br>チンゲン菜 昆布 大根<br>さやいんげん バイナップル                      | 水 麦茶 料理酒<br>こいくちしょうゆ みりん                                   |
| 13 木 | 大根煮<br>麦茶    | ご飯<br>中華スープ(厚揚げ・えのき・なら)<br>幼児:マーボー春雨 乳児:春雨のそぼろ炒め<br>ブロッコリーの和え物 バナナ<br>麦茶    | ぶどうゼリー<br>せんべい<br>麦茶 | 厚揚げ 豚ひき肉 味噌                    | 砂糖 米 ごま油 春雨<br>片栗粉 せんべい                               | 大根 えのき茸 なら もやし 人参<br>長ねぎ しょうが んにく<br>ブロッコリー 白菜 バナナ<br>ぶどうジュース アガー | こいくちしょうゆ 水 麦茶<br>チキンスープの素 塩<br>料理酒                         |
| 14 金 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | 麦ご飯<br>味噌汁(玉ねぎ・小切麩・わかめ)<br>たらの香味焼き<br>キャベツのマヨサラダ オレンジ<br>麦茶                 | 米粉クッキー<br>麦茶         | 味噌 たら                          | さつま芋 米 押し麦<br>小切麩 ごま ごま油<br>ノンエッグマヨネーズ 米粉<br>片栗粉 砂糖 油 | 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布<br>万能ねぎ キャベツ 人参 小松菜<br>オレンジ                      | 麦茶 水 万能つゆ<br>みりん こいくちしょうゆ<br>塩 ベーキングパウダー                   |
| 15 土 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ご飯<br>味噌汁(玉ねぎ・高野豆腐・万能ねぎ)<br>鶏肉と大根の煮物<br>もやしのゆかり和え チーズ 麦茶                    | マカロニソテー<br>麦茶        | 高野豆腐 味噌 鶏肉<br>チーズ 豚肉           | じゃが芋 米 油 砂糖<br>マカロニ                                   | 干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ<br>昆布 大根 人参 もやし きゅうり<br>コーン ゆかり                    | 塩 麦茶 水 万能つゆ<br>みりん こいくちしょうゆ<br>チキンスープの素                    |
| 17 月 | 小魚<br>麦茶     | 玄米入りご飯<br>すまし汁(玉ねぎ・小切麩・わかめ)<br>鶏肉の味噌野菜炒め<br>納豆和え バナナ 麦茶                     | わかめおにぎり<br>麦茶        | 煮干し 鶏肉 味噌 納豆                   | 米 玄米 小切麩 油 砂糖   | 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布<br>もやし 人参 大根 小松菜 バナナ<br>わかめご飯の素                  | 麦茶 水 塩<br>こいくちしょうゆ みりん<br>料理酒                              |
| 18 火 | 大根煮<br>麦茶    | ご飯<br>コンソメスープ(人参・えのき・ほうれん草)<br>豚肉のトマト煮<br>幼児:ごぼうサラダ<br>乳児:野菜サラダ バイナップル 麦茶   | フライドおさつ<br>牛乳        | 豚肉 牛乳                          | 砂糖 米 油 さつま芋   | 大根 人参 えのき茸 ほうれん草<br>玉ねぎ ダイストマト 白菜 ごぼう<br>パプリカ きゅうり バイナップル         | こいくちしょうゆ 水 麦茶<br>チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ 穀物酢                |



# 4月 献立表



令和5年

西糀谷しろはと保育園

| 日 曜  | 献立名          |  |                      | あか                        | きいろ  | みどり  | その他   |
|------|--------------|--|----------------------|---------------------------|--|--|---|
|      | 朝おやつ         | 昼食   | おやつ                  | 体をつくる<br>血や肉になる           | カや体温のもとになる   | 体の調子を整える   |   |
| 19 水 | 人参煮<br>麦茶    | ハヤシライス<br>チンゲン菜の和え物 ジョア 麦茶   | マッシュマロおこし<br>牛乳      | 豚肉 ジョア 牛乳                 | 砂糖 米 油 ごま油 ごま<br>コーンフレーク 無塩バター<br>マッシュマロ           | 人参 玉ねぎ ダイストマト しめじ<br>チンゲン菜 キャベツ                                  | 水 麦茶 ハヤシペース<br>穀物酢 万能つゆ                           |
| 20 木 | 大根煮<br>麦茶    | 【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯<br>味噌汁(厚揚げ・長ねぎ・チンゲン菜)<br>かれいのみりん焼き<br>じゃが芋のおかか煮 夏みかん<br>麦茶 | チーズ米粉蒸しパン<br>牛乳      | 厚揚げ 味噌 かれい<br>かつお節 チーズ 牛乳 | 砂糖 米 じゃが芋 米粉                                       | 大根 キャベツ 塩昆布<br>干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜<br>昆布 しょうが 玉ねぎ 人参<br>グリーンピース 夏みかん | こいくちしょうゆ 水 麦茶<br>塩 みりん 万能つゆ<br>ベーキングパウダー          |
| 21 金 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ご飯<br>味噌汁(切干大根・しめじ・小松菜)<br>肉豆腐<br>もやしのごま和え りんご 麦茶                            | ぶどうゼリー<br>せんべい<br>牛乳 | 味噌 豚肉 木綿豆腐<br>牛乳          | じゃが芋 米 砂糖 ごま<br>せんべい                               | 干しいたけ 切干大根 しめじ<br>小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 もやし<br>白菜 りんご ぶどうジュース アガー        | 塩 麦茶 水 万能つゆ<br>みりん こいくちしょうゆ                       |
| 22 土 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | きつねうどん<br>ポテトサラダ カップヨーグルト<br>麦茶  | ケチャップライス<br>牛乳       | 油揚げ ヨーグルト 牛乳              | さつま芋 うどん じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ 米<br>無塩バター             | ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり<br>玉ねぎ コーン ピーマン                                | 麦茶 水 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ 塩<br>チキンスープの素<br>トマトケチャップ   |
| 24 月 | 小魚<br>麦茶     | ご飯<br>味噌汁(玉ねぎ・小切麩・チンゲン菜)<br>かれいの竜田揚げ<br>ピーンと野菜の和え物<br>グレープフルーツ 麦茶            | 米粉クッキー<br>牛乳         | 煮干し 味噌 かれい 牛乳             | 米 小切麩 片栗粉 油<br>ピーン 砂糖 米粉                           | 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜<br>昆布 にんにく しょうが キャベツ<br>人参 グレープフルーツ              | 麦茶 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 穀物酢<br>ベーキングパウダー             |
| 25 火 | 大根煮<br>麦茶    | ご飯<br>コンソメスープ(人参・さつま芋・わかめ)<br>チキンソテー<br>人参ドレッシングサラダ<br>パイナップル 麦茶             | 青菜おにぎり<br>麦茶         | 鶏肉                        | 砂糖 米 さつま芋 薄力粉<br>無塩バター 油 ごま油                       | 大根 人参 わかめ パセリ 白菜<br>きゅうり コーン パイナップル<br>小松菜                       | こいくちしょうゆ 水 麦茶<br>チキンスープの素 塩<br>人参ドレッシング           |
| 26 水 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | ご飯<br>中華スープ(干しいたけ・キャベツ・にら)<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>ナムル パナナ 麦茶                       | 麩のラスク<br>牛乳          | 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳              | さつま芋 米 ごま油<br>パン粉 砂糖 片栗粉 ごま<br>小切麩 無塩バター<br>グラニュー糖 | 干しいたけ キャベツ にら 玉ねぎ<br>ほうれん草 大根 人参 パナナ                             | 麦茶 水<br>チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 塩<br>みりん 穀物酢         |
| 27 木 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ご飯<br>すまし汁(人参・白菜・高野豆腐)<br>鶏肉のねぎ味噌焼き<br>ブロッコリーとひじきのマヨ和え<br>りんご 麦茶             | ココア米粉蒸しパン<br>牛乳      | 高野豆腐 鶏肉 味噌<br>牛乳          | じゃが芋 米 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ 米粉<br>油                    | 干しいたけ 人参 白菜 昆布<br>長ねぎ ブロッコリー もやし ひじき<br>りんご                      | 塩 麦茶 水<br>こいくちしょうゆ みりん<br>料理酒<br>ベーキングパウダー<br>ココア |
| 28 金 | 人参煮<br>麦茶    | 豚丼<br>味噌汁(玉ねぎ・油揚げ・万能ねぎ)<br>小松菜ソテー オレンジ 麦茶                                    | フライドおさつ<br>牛乳        | 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳              | 砂糖 米 油 さつま芋  | 人参 玉ねぎ さやいんげん<br>干しいたけ 万能ねぎ 昆布<br>小松菜 キャベツ しめじ オレンジ              | 水 麦茶 万能つゆ<br>料理酒 塩<br>チキンスープの素                    |

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

|       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼 目標量 | 566             | 19.8         | 16.4      | 270           | 1.6          |
| 幼 平均量 | 550             | 19.3         | 16        | 221           | 1.4          |
| 乳 目標量 | 462             | 16.2         | 13.3      | 225           | 1.5          |
| 乳 平均量 | 436             | 15.3         | 12.3      | 184           | 1.2          |

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア