



# 4月 献立表



令和6年

西萩谷しろはと保育園

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 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	小麦 麦茶	雑穀ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー コンサラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 煮干し 牛乳	米 もちぎび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 白蜜 さつまいろ コーン オレンジ りんごソース	水 カレールウ 塩 麦茶 シチュールウ
2	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(切り干し・長ねぎ・油揚げ) 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 無塩バター 油 さつま芋	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
3	水	大根煮 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ(人参・キャベツ・しめじ) フレッシュサラダ ハイナッフル 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	豚ひき肉	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー もやし ハイナッフル 大根	トマトチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 殺菌酢 麦茶 こいちしょうゆ
4	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁(大根・三つ葉・小切麩) 幼児:そらの味噌照り焼き 乳児:たらの味噌照り焼き 夏みかん 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 牛乳 たら	米 砂糖 小切麩 薄力粉 油	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 みょうろ 昆布 夏みかん レーズン 南瓜	水 殺菌酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5	金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・わかめ) 鶏肉と大根の煮物 粉ふきさつま芋 ハナナ 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 大根 人参 ハナナ	水 万能つゆ みりん 塩 トマトチャップ
6	土	ウエハース 麦茶	中華あんかけご飯 味噌汁(玉ねぎ・えのき・チンゲン菜) さきまとわかめの酢の物 チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 エアーズ	白蜜 人参 たら 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 もやし わかめ 青のり	水 チキンスープの素 チンゲン菜 もやし わかめ 青のり 麦茶
8	月	小麦 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・油揚げ・長ねぎ) 鶏肉の照り焼き なめだけ和え ハイナッフル 麦茶	中華風カステラ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 煮干し	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 ほうれん草 なめだけ ハイナッフル	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
9	火	蒸しさつま芋 麦茶	野菜パン ミルクスープ(人参・玉ねぎ・コーン) ハンバーグ 白飯のマリネ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節	野菜パン パン粉 片栗粉 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 米 さつま芋	人参 玉ねぎ コーン ハナナ 白蜜 きゅうり パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトチャップ 中濃ソース 殺菌酢 麦茶 こいちしょうゆ
10	水	大根煮 麦茶	ご飯 中華スープ(厚揚げ・えのき・にら) 幼児:マーボー春雨 乳児:春雨のそぼろ炒め ブロッコリーの和え物 ハナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 フルーツパン	えのき茸 にら もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 白蜜 ハナナ 大根	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
11	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	わかめご飯 味噌汁(じゃが芋・しめじ・チンゲン菜) しらすとチーズの玉子焼き 大根のきんぴら 夏みかん 麦茶	寒天ミルクプリン せんべい 麦茶	味噌 鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま ミルクプリンの素 せんべい	わかめご飯の素 干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 さやえんどう 夏みかん 南瓜	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
12	金	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁(切り干し・豆腐・小松菜) たららの香味焼き もやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	ココア米粉クッキー 牛乳	木綿豆腐 味噌 たら 牛乳	米 押し麦 ごま ごま油 米粉 片栗粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 万能つゆ もやし きゅうり コーン ゆかり オレンジ 人参	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶 ココア ベーキングパウダー
13	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白蜜・ほうれん草・高野豆腐) 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘煮 カップヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 マカロニ ウエハース	干しいたけ 白蜜 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 ビーツ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
15	月	小麦 麦茶	玄米入りご飯 すまし汁(玉ねぎ・小切麩・わかめ) 鶏肉の味噌野菜炒め 納豆和え ハイナッフル 麦茶	バンドケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳 煮干し	米 玄米 小切麩 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 キャベツ ビーツ 大根 人参 小松菜 ハイナッフル	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
16	火	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(かぼちゃ・大根・えのき) ベーコン入りオムレツ 幼児:ごぼうサラダ 乳児:野菜サラダ オレンジ 麦茶	フライドおさつ 牛乳	鶏卵 ベーコン 牛乳	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油 砂糖	南瓜 大根 えのき茸 玉ねぎ 人参 ごぼう 白蜜 パプリカ きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトチャップ 麦茶
17	水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー チンゲン菜の和え物 ジョア 麦茶	ごまおこし 牛乳	かつおフレーク ジョア 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ ごま さつま芋	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ	水 カレールウ 殺菌酢 塩 麦茶 シチュールウ
18	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(切り干し・しめじ・ほうれん草) 肉豆腐 もやしのごま和え グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま せんべい	干しいたけ 切干大根 しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 白蜜 グレープフルーツ ぶどうジュース アガー 大根	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶
19	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【観音】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁(厚揚げ・長ねぎ・チンゲン菜) かかれのみりん焼き じゃが芋の煮物 ハナナ 麦茶	マフィン 牛乳	厚揚げ 味噌 かわい 鶏卵 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	キャベツ 塩昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 フリンピース ハナナ 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
20	土	ウエハース 麦茶	きつねうどん かぼちゃサラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 ウエハース	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン わかめご飯の素	水 万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 麦茶
22	月	小麦 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜・高野豆腐) 幼児:ぶりの塩こうじ焼き 乳児:たらの塩こうじ焼き ピーズと野菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	高野豆腐 味噌 ぶり 鶏卵 牛乳 煮干し たら	米 塩こうじ ビーツ 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 こいちしょうゆ 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー
23	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 中華スープ(大根・しめじ・にら) 肉団子の甘酢あんかけ ナムル ハイナッフル 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐	米 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋	大根 しめじ にら 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 ハイナッフル 小松菜	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 みりん 殺菌酢 麦茶
24	水	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(人参・さつま芋・わかめ) チキンカレー 人参ドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	フライドポテト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 無塩バター 砂糖 じゃが芋 油	人参 わかめ ハナナ 白蜜 きゅうり コーン 青のり 大根	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶 こいちしょうゆ
25	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ひじきとわねの玉子とじ丼 味噌汁(厚揚げ・長ねぎ・チンゲン菜) 三色お浸し ハナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) せんべい 牛乳	干しえび 鶏卵 油揚げ 味噌 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 せんべい	ひじき 長ねぎ 人参 干しいたけ 白蜜 なめこ 昆布 キャベツ チンゲン菜 ハナナ 南瓜	水 こいちしょうゆ 塩 麦茶
26	金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・小切麩・玉ねぎ) ブロッコリーのさつぱり煮 ブロッコリーのマヨ和え オレンジ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米 じゃが芋 小切麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 にんにく しょうが ブロッコリー 大根 人参 オレンジ	水 こいちしょうゆ 殺菌酢 みりん 塩 麦茶
27	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(人参・キャベツ・長ねぎ) 厚揚げと鶏肉の炒め物 海苔サラダ チーズ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	味噌 鶏肉 厚揚げ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 さつま芋 無塩バター ごま ウエハース	干しいたけ 人参 キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース 白蜜 もやし 焼きのり	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 殺菌酢 麦茶
30	火	人参煮 麦茶	二色そばろし 味噌汁(南瓜・切り干し・油揚げ) 小松菜ソテー ぶどうゼリー 麦茶	焼き芋 牛乳	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	しょうが 干しいたけ 南瓜 切干大根 昆布 小松菜 キャベツ 人参 ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ 塩 チキンスープの素 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	15.7	270	1.6
児 平均量	569	21.2	17.2	270	1.4
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	463	17.3	13.2	252	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