4月 献 立 表

令和6年　　菱保育園

日	曜	献立名 朝おやつ	献立名 昼食	献立名 おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
1	月	小魚 麦茶	ご飯　味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え　はっさく 麦茶	ホットケーキ 牛乳	油揚げ　味噌　鶏肉　鶏卵 牛乳　煮干し	米　マーマレード　薄力粉 砂糖　無塩バター　油	干ししいたけ　切干大根　わかめ 昆布　キャベツ　小松菜　人参 はっさく	水　こいくちしょうゆ 料理酒　麦茶 トマトドレッシング ベーキングパウダー
2	火	大根煮 麦茶	わかめご飯　味噌汁 肉じゃが 大根のきんぴら　バナナ　麦茶	いちごジャムの蒸しまんじゅう 牛乳	味噌　豚肉　牛乳	米　じゃが芋　油　砂糖 ごま　薄力粉　いちごジャム	わかめご飯の素　干ししいたけ もやし　長ねぎ　チンゲン菜　昆布 玉ねぎ　人参　グリンピース　大根 さやいんげん　バナナ	水　万能つゆ　みりん こいくちしょうゆ　麦茶 ベーキングパウダー
3	水	チーズ 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ　ぶどうゼリー 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	豚肉　チーズ	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　ぶどうジュース アガー	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒　塩　水 穀物酢　麦茶
4	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【清明】いなり寿司　すまし汁 さわらの味噌照り焼き グレープフルーツ　麦茶	じゃが芋餅 牛乳	油揚げ　さわら　味噌　牛乳	米　砂糖　小切麩　じゃが芋 片栗粉	干ししいたけ　大根　みつば　昆布 グレープフルーツ　青のり　南瓜	水　穀物酢　塩 こいくちしょうゆ みりん　料理酒 麦茶　万能つゆ
5	金	人参煮 麦茶	チャーハン　中華スープ きゅうりとわかめの酢の物　オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚肉　干しえび　厚揚げ 牛乳	米　油　ごま油　砂糖 コーンフレーク　無塩バター マシュマロ	玉ねぎ　コーン　ピーマン えのき茸　チンゲン菜　もやし きゅうり　わかめ　オレンジ 人参	水　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　塩 穀物酢　麦茶
6	土	ウエハース 麦茶	豚丼　味噌汁 大根の塩もみ　チーズ　麦茶	せんべい 牛乳	豚肉　高野豆腐　味噌 チーズ　牛乳	米　油　せんべい ウエハース	玉ねぎ　グリンピース　干ししいたけ キャベツ　わかめ　昆布　大根	水　料理酒　万能つゆ 塩　麦茶
8	月	大根煮 麦茶	ご飯　味噌汁 鶏ささみフライ なめたけ和え　りんご　麦茶	にらせんべい 牛乳	油揚げ　味噌　鶏肉 干しえび　牛乳	米　薄力粉　パン粉　油 片栗粉　砂糖	干ししいたけ　南瓜　長ねぎ　昆布 キャベツ　人参　ほうれん草 なめ茸　りんご　にら　大根	水　トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ　麦茶
9	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯　ミルクスープ ハンバーグ 白菜のコールスローサラダ　チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	スキムミルク　牛乳　豚肉 木綿豆腐　チーズ　きな粉	米　油　パン粉　片栗粉 砂糖　マカロニ　さつま芋	人参　玉ねぎ　コーン　パセリ 白菜　きゅうり	水　チキンスープの素 塩　トマトケチャップ 中濃ソース　穀物酢 麦茶
10	水	人参煮 麦茶	そぼめし　野菜スープ 人参グラッセ　夏みかん　麦茶	ジャムサンド 牛乳	豚肉　かつお節　牛乳	蒸し中華麺　米　油 さつま芋　砂糖　無塩バター 食パン　いちごジャム	人参　キャベツ　青のり　ほうれん草 大根　夏みかん	中濃ソース こいくちしょうゆ　水 チキンスープの素　塩 麦茶
11	木	ビスケット 麦茶	麦ご飯　味噌汁 たらの香味焼き もやしのゆかり和え　パイナップル 麦茶	寒天ミルクプリン 麦茶	厚揚げ　味噌　たら　牛乳	米　押し麦　ごま　ごま油 ミルクプリンの素 マンナビスケット	干ししいたけ　切干大根　小松菜 昆布　万能ねぎ　もやし　きゅうり コーン　ゆかり　パイナップル	水　万能つゆ　みりん こいくちしょうゆ　麦茶
12	金	小魚 麦茶	ご飯　中華スープ マーボー春雨 ブロッコリーの和え物　はっさく 麦茶	フライドおさつ 牛乳	木綿豆腐　豚肉　味噌 牛乳　煮干し	米　ごま油　春雨　砂糖 片栗粉　さつま芋　油	しめじ　にら　もやし　人参　長ねぎ しょうが　にんにく　ブロッコリー 白菜　はっさく	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒　水 麦茶　塩
13	土	ウエハース 麦茶	和風トースト　コンソメスープ 大根のおかか和え　グレープフルーツ 麦茶	ビスケット 牛乳	ロースハム　チーズ かつお節　牛乳	食パン　ビスケット ウエハース	焼きのり　キャベツ　玉ねぎ　人参 大根　きゅうり　グレープフルーツ	チキンスープの素 塩　こいくちしょうゆ 水　麦茶
15	月	ポン菓子 麦茶	ご飯　野菜スープ チキンカレー チンゲン菜の和え物　バナナ　麦茶	チーズ入りパンケーキ 麦茶	鶏肉　チーズ	米　じゃが芋　油　砂糖 薄力粉　ポン菓子	大根　コーン　小松菜　玉ねぎ 人参　チンゲン菜　キャベツ バナナ	チキンスープの素　塩 カレールウ　穀物酢 麦茶　水 ベーキングパウダー
16	火	クラッカー 麦茶	野菜パン　コンソメスープ ベーコン入りオムレツ ごぼうサラダ　ヨーグルト　麦茶	ココアちんすこう 牛乳	鶏卵　ベーコン　牛乳 ヨーグルト　スキムミルク	野菜パン　無塩バター ノンエッグマヨネーズ　砂糖 薄力粉　油　クラッカー	南瓜　えのき茸　ほうれん草 玉ねぎ　人参　ごぼう　白菜 パプリカ　きゅうり	チキンスープの素　塩 トマトケチャップ　麦茶 ベーキングパウダー ココア　水
17	水	人参煮 麦茶	玄米入りご飯　味噌汁 鶏肉の生姜炒め 納豆和え　グレープフルーツ　麦茶	ピザトースト 牛乳	味噌　鶏肉　納豆　ベーコン チーズ　牛乳	米　玄米　小切麩　油 食パン　砂糖	干ししいたけ　玉ねぎ　わかめ 昆布　キャベツ　ピーマン しょうが　大根 人参　小松菜　グレープフルーツ	水　料理酒　万能つゆ こいくちしょうゆ　麦茶 トマトケチャップ
18	木	せんべい 麦茶	豆乳担々麺 切干大根サラダ　オレンジ　麦茶	おこさま洋食 牛乳	豚肉　味噌　豆乳　干しえび 牛乳	中華麺　ごま油　ごま ノンエッグマヨネーズ じゃが芋　せんべい	にんにく　しょうが　長ねぎ　もやし コーン　チンゲン菜　切干大根 ほうれん草　人参　オレンジ	水　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　塩 麦茶　中濃ソース
19	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯　味噌汁 キャベツメンチ 白和え　りんご　麦茶	マドレーヌ 牛乳	味噌　豚肉　木綿豆腐 鶏卵　牛乳	米　パン粉　薄力粉　油 ごま　砂糖　無塩バター	干ししいたけ　大根　しめじ チンゲン菜　昆布　キャベツ 玉ねぎ　ほうれん草　つきこん 人参　ひじき　りんご　南瓜	水　塩 こいくちしょうゆ 麦茶
20	土	小魚 麦茶	きつねうどん 人参しりしり　オレンジ　麦茶	せんべい 牛乳	油揚げ　牛乳　煮干し	うどん　ごま油　ごま せんべい	ほうれん草　人参　玉ねぎ オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩　水　麦茶
22	月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯　味噌汁 鮭のホイル焼き ピーフンと野菜の和え物　チーズ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	高野豆腐　味噌　鮭　チーズ 鶏卵　牛乳	米　無塩バター　ビーフン 砂糖　油　薄力粉　じゃが芋	干ししいたけ　南瓜　ほうれん草 昆布　玉ねぎ　えのき茸　パプリカ キャベツ　人参	水　塩 こいくちしょうゆ 料理酒　穀物酢　麦茶 ベーキングパウダー
23	火	ビスケット 麦茶	ご飯　味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのマヨ和え　夏みかん 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	厚揚げ　味噌　鶏肉	米　砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油　マンナビスケット	干ししいたけ　玉ねぎ チンゲン菜　昆布　にんにく しょうが　ブロッコリー 大根　人参　夏みかん　小松菜	水　こいくちしょうゆ 穀物酢　みりん 塩　麦茶
24	水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯　中華スープ 肉団子のケチャップ煮 ナムル　パイナップル　麦茶	カレー風味玉子サンド 牛乳	豚肉　木綿豆腐　鶏卵 牛乳	米　ごま油　パン粉　砂糖 片栗粉　ごま　食パン ノンエッグマヨネーズ　油 さつま芋	大根　しめじ　にら　玉ねぎ ほうれん草　もやし　人参 パイナップル　キャベツ	水　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　塩 トマトケチャップ みりん 麦茶 カレー粉　食塩
25	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	三色丼　味噌汁 ひじきの煮物　はっさく　麦茶	白玉ポンチ 牛乳	鶏肉　鶏卵　味噌　油揚げ 絹ごし豆腐　牛乳	米　油　砂糖　白玉麩	しょうが　ほうれん草　干ししいたけ キャベツ　なめこ　万能ねぎ　昆布 ひじき　人参　グリンピース　はっさく 黄桃缶　パイン缶　南瓜	水　万能つゆ こいくちしょうゆ　麦茶
26	金	ポン菓子 麦茶	鶏ごぼうご飯　味噌汁 豆腐ステーキ 白菜の塩昆布和え　バナナ　麦茶	ヨーグルトスフレケーキ 麦茶	鶏肉　味噌　木綿豆腐 ヨーグルト　鶏卵	米　さつま芋　薄力粉　油 無塩バター　砂糖 グラニュー糖　ポン菓子	ごぼう　人参　さやいんげん 干ししいたけ　えのき茸 ほうれん草 昆布　長ねぎ しめじ　白菜　塩昆布 バナナ　レモン	水　万能つゆ 料理酒 塩　こいくちしょうゆ みりん　麦茶
27	土	クラッカー 麦茶	おにぎり　味噌汁 ウインナー ほうれん草のお浸し　オレンジ 麦茶	ビスケット 牛乳	油揚げ　味噌　ウインナー かつお節　牛乳	米　ビスケット　クラッカー	干ししいたけ　南瓜　切干大根 昆布　ほうれん草　もやし 人参　オレンジ	水　塩 こいくちしょうゆ 麦茶
30	火	チーズ 麦茶	うどん かき揚げ 海苔サラダ　グレープフルーツ 麦茶	焼き芋 牛乳	油揚げ　干しえび　牛乳 チーズ	うどん　薄力粉　油　砂糖 ごま油　さつま芋	わかめ　人参　長ねぎ　玉ねぎ ごぼう　白菜　ほうれん草　焼きのり グレープフルーツ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩　水　穀物酢　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)
幼児	目標量	566	19.8	15.7	270	1.6
	平均量	562	21.3	18	255	1.5
乳児	目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
	平均量	459	17.4	14.5	221	1.3

☆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。