

4月献立表

2021年



日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 木	菜飯 肉じゃが ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(もやし・油揚げ)	牛乳、/米、菜飯、/ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、/ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油、/もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 きなこ団子	663(582) 23.1(20.9) 22.5(21.0) 4.6(3.7)
2 金	食パン・いちごジャム ミートローフ キャベツとミカンのサラダ コンソメスープ	牛乳、/食パン、いちごジャム、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/キャベツ、カットわかめ、みかん、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油、/ほうれんそう、しめじ、コーン、コンソメ、食塩、/麦茶/米、とり肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 五目おにぎり	442(420) 21.4(20.4) 10.9(12.5) 4.6(3.6)
3 土	鶏肉の塩焼き丼 小松菜とツナの和え物 みそ汁(里芋・ねぎ)	牛乳、/米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、/こまつな、もやし、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢、/さいとも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	516(460) 22.5(20.8) 16.0(16.5) 3.2(2.5)
5 月	ご飯 中華風グリルチキン ブロッコリーとコーンのサラダ 大根スープ	牛乳、/米、/とり肉、しょうが、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、/ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/だいこん、カットわかめ、水、中華スープ、食塩、/牛乳、/焼そばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ソース焼きそば	554(476) 22.3(18.8) 19.9(17.5) 3.3(2.6)
6 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとにんじんのサラダ みそ汁(なめこ・ニラ)	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、/キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/なめこ、にら、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 メープルポテト	695(600) 22.7(20.6) 29.5(26.6) 4.1(3.1)
7 水	ビビンバ風丼 かぼちゃの甘煮 ワンタンスープ	牛乳、/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、中華スープ、食塩、しょうゆ、/麦茶、/豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 豆乳くずもち	517(480) 20.7(19.9) 13.3(14.5) 4.2(3.4)
8 木	ご飯 から揚げ南蛮 春雨サラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳、/米、/とり肉、酒、ニンニク、しょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、ねぎ、/はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/じゃがいも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、ブルーベリージャム、	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	544(487) 26.3(23.5) 12.9(13.3) 2.7(2.2)
9 金	カレーうどん ほうれん草ともやしのお浸し オレンジ	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、ねぎ、サラダ油、かつおだし汁、カレールウ、りんごジャム、しょうゆ、/ほうれんそう、キャベツ、もやし、しょうゆ、砂糖、和風だし、/オレンジ、/麦茶、/米、とり肉、しめじ、えのきたけ、にんじん、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 きのご飯	473(444) 14.3(14.7) 16.3(16.9) 5.0(3.9)
10 土	豚味噌丼 さいもの煮物 すまし汁(水菜・麩)	牛乳、/米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油、/さいとも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、/みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	623(565) 15.9(16.0) 19.5(19.4) 3.2(2.5)
12 月	ご飯 鶏つくねの照り焼き ひじきとの炒り煮 みそ汁(小松菜・大根)	牛乳、/米、/とり肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、/ひじき、こんにゃく、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、/こまつな、大根、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	532(478) 26.5(23.7) 14.8(14.9) 4.0(3.2)
13 火	ご飯 厚揚げのみそ炒め ほうれん草とコーンのナムル すまし汁(なばな・わかめ)	牛乳、/米、/ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、ごま油、米みそ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、/ほうれんそう、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、和風だし、ごま油、/なばな、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、ウスターソース、しょうゆ、和風だし、あおりの、	◎ 牛乳 牛乳 焼きうどん	681(583) 25.0(22.2) 31.4(27.4) 5.0(3.9)
14 水	スープスパゲティ ブロッコリーときのこのサラダ いちご	牛乳、/スパゲティ、サラダ油、ニンニク、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、マッシュルーム、水、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉、/ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/いちご、/麦茶、/米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり	548(478) 22.1(20.0) 8.6(10.4) 5.9(4.4)
15 木	ご飯 豚だいこん キャベツとツナのサラダ すまし汁(豆腐・あさつき)	牛乳、/米、/ぶた肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、米みそ、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、サラダ油、/キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/絹ごし豆腐、あさつき、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/小麦粉、水、にら、にんじん、しょうゆ、酢、食塩、和風だし、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 牛乳 おやつチヂミ	563(504) 18.2(17.2) 21.7(20.4) 4.0(3.2)
16 金	ご飯 肉団子の甘酢がけ 小松菜と人参の和え物 みそ汁(かぼちゃ・もやし)	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、ねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉、/こまつな、コーン、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、/かぼちゃ、もやし、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ポップコーン、食塩、カレー粉、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン(カレー)	497(448) 22.2(20.2) 17.9(17.3) 3.2(2.5)

4月献立表

2021年

日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 土	マーボー春雨丼 きゅうりの塩昆布和え 中華スープ(チンゲン菜・たまねぎ)	牛乳、/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、米みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉、/きゅうり、塩こんぶ、食塩、ごま油、/チンゲンサイ、たまねぎ、水、中華スープ、食塩、/麦茶、/りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 りんごゼリー	578(529) 21.2(20.3) 13.7(14.8) 2.4(1.9)
19 月	ご飯 豚肉の香味焼き 小松菜とえのきのお浸し みそ汁(里芋・水菜)	牛乳、/米、/ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、/こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、和風だし、/さといも、みずな、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎ 牛乳 牛乳 みたらし団子	545(484) 27.0(24.1) 14.6(14.3) 3.2(2.5)
20 火	食パン・ブルーベリージャム 鶏肉のバーベキューソース焼き カリフラワーとコーンのサラダ ポトフ	牛乳、/食パン、ブルーベリージャム、/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、/カリフラワー、コーン、ブロッコリー、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、水、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 五平餅	447(412) 19.4(16.9) 10.0(11.4) 3.7(3.0)
21 水	菜飯おにぎり 鶏のから揚げ チンゲン菜のナムル すまし汁(0~3歳)オレンジ(4~5歳)	牛乳、/米、/とり肉、にんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、/チンゲンサイ、コーン、ツナ、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、/オレンジ、/カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/マカロニ・スパゲティー、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、	◎ 牛乳 牛乳 おやつミートパンネ	557(499) 29.4(26.1) 16.5(16.2) 2.5(2.0)
22 木	スタミナうどん ブロッコリーの和風和え りんご	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、にんじん、にら、もやし、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、かつおだし汁、ごま油、/ブロッコリー、とり肉、和風だし、しょうゆ、砂糖、/りんご、/牛乳、/米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 高菜チャーハン	634(560) 23.7(21.6) 26.7(24.4) 4.6(3.6)
23 金	わかめご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ほうれん草のポン酢和え みそ汁(大根・なめこ)	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、サラダ油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん風調味料、/ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、酢、レモン果汁、/だいこん、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、	◎ 牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり	522(475) 19.4(18.1) 11.4(12.2) 3.5(2.7)
24 土	野菜あんかけ丼 さつまいもの甘煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳、/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	673(596) 18.6(17.9) 20.9(20.5) 3.3(2.5)
26 月	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 切り干し大根の旨煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、もやし、赤ピーマン、にら、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、黒砂糖、ニンニク、ごま油、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、/木綿豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり、	◎ 牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	616(544) 20.0(18.5) 25.7(23.5) 4.5(3.6)
27 火	フラワーライス 鶏肉の照り焼き ほうれん草とツナの和え物 白菜の豆乳スープ	牛乳、/米、ゆかり、焼のり、/とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、/ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/ほくさい、たまねぎ、にんじん、サラダ油、水、豆乳、コンソメ、/牛乳、/りんごジュース、アガー、砂糖、みかん、もも、	◎ 牛乳 牛乳 フルーツゼリー	558(473) 23.5(19.7) 18.7(16.4) 3.2(2.5)
28 水	ミートスパゲティー 和風ポテトサラダ かぶのスープ	牛乳、/スパゲティー、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、/じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、/かぶ、かぶの葉、カットわかめ、水、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎ 牛乳 麦茶 ひじきご飯	495(459) 20.0(19.2) 12.7(14.0) 4.5(3.5)
29 木	祝日 <昭和の日>			
30 金	ドライカレー キャベツの中華サラダ オレンジ	牛乳、/米、食塩、パセリ粉、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレー粉、/キャベツ、にんじん、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/オレンジ、/麦茶、/焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、	◎ 牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	482(452) 19.8(19.0) 14.5(15.4) 4.1(3.3)



※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※園で初めて食べる食材がないようにしてください。

