

4月 献立表

2024年

一の割自然保育園・りす組

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月	スキムココア	御飯/味噌汁 かれのいの煮付け/ごまマヨ和え	精白米/キャベツ・玉ねぎ・人参 かれのい/大根・ブロッコリー・人参・マヨネーズ・ごま	つぶし大豆のおやき 麦茶	404	17.3
2	火	豆乳	三色丼/味噌汁 白菜のポン酢和え	精白米・鶏挽肉・卵・小松菜/もやし・豆腐・万能ねぎ 白菜・胡瓜・人参・レモン汁	ふかしいも カルピス	410	14.5
3	水	ヨーグルト	御飯/コンソメスープ ポテトオムレツ/春キャベツのサラダ	精白米/えのき・白菜・長葱 卵・豆乳・じゃがいも・玉ねぎ・ほうれん草/キャベツ・ブロッコリー・人参	青のりごまおにぎり 麦茶	388	12.1
4	木	スキムミルク	御飯/すまし汁 鶏肉の味噌漬焼/ツナ和え	精白米/大根 鶏肉/ツナ・もやし・チンゲン菜・人参	プレーンクッキー 麦茶	400	15.7
5	金	豆乳ココア	キーマカレー あっさりポテトサラダ/バナナ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶/カレールー じゃがいも・胡瓜・人参/バナナ	ミルクゼリー 麦茶	472	16.7
8	月	スキムココア	御飯/味噌汁 鮭の塩焼き/切干大根の煮物	精白米/麩・玉ねぎ 鮭/切干大根・小松菜・人参・油揚げ	豆腐の焼きドーナツ 麦茶	381	17.7
9	火	豆乳	御飯/味噌汁 鶏の唐揚げ/キャベツの浅漬	精白米/もやし・ほうれん草 鶏肉/キャベツ・胡瓜・人参	いももち 麦茶	418	13.5
10	水	ヨーグルト	むぎ御飯/春雨スープ 豆腐のかにあんかけ/パンキンサラダ	精白米・押し麦/春雨・白菜・人参 豆腐・かにかま・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・えのき/南瓜・さつまいも・胡瓜・マヨネーズ・パセリ	野菜おじや 麦茶	393	11.5
11	木	スキムミルク	御飯/味噌汁 鶏じゃが/トマトともやしのナムル	精白米/大根・キャベツ・にら 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸/トマト・もやし・ごま	チャーハン 麦茶	419	16.6
12	金	豆乳ココア	御飯/味噌汁 豚肉ときのこの生姜焼き/梅肉和え	精白米/さつまいも・玉ねぎ・油揚げ 豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ/白菜・小松菜・人参・ねり梅	ごま塩おにぎり 麦茶	448	15.3
15	月	スキムココア	御飯/味噌汁 さばのブロッコリータルタル焼き/おかか和え	精白米/白菜・玉ねぎ・なめこ さば・ブロッコリー・タルタルソース・マヨネーズ/大根・胡瓜・人参・かつお節	じゃがバター 麦茶	395	14.4
16	火	豆乳	御飯/味噌汁 鶏肉のきじ焼き/三色ナムル	精白米/キャベツ・人参・えのき 鶏肉・のり/もやし・小松菜・人参・ごま	手作り大豆ソーセージ スキムミルク	439	24.4
17	水	ヨーグルト	ポークカレー ひじきサラダ/オレンジ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参/カレールー ひじき・白菜・胡瓜・人参・マヨネーズ/オレンジ	ココアミルクゼリー 麦茶	429	14.5
18	木	スキムミルク	御飯/すまし汁 チキンピカタ/さつまいもの味噌バター炒め	精白米/厚揚げ・大根 鶏肉・小麦粉・卵/さつまいも・人参・バター	にんじん御飯 麦茶	451	17.3
19	金	豆乳ココア	御飯/味噌汁 青のり入り卵焼き/キャベツのごま和え	精白米/もやし・玉ねぎ・人参 卵・鶏挽肉・玉ねぎ・椎茸・青のり/キャベツ・胡瓜・人参・ごま	ゆかりおにぎり 麦茶	428	15.6
22	月	スキムココア	御飯/味噌汁 鶏肉の蒲焼/春雨サラダ	精白米/キャベツ・大根 鶏肉・小麦粉/春雨・チンゲン菜・人参・卵	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	375	15
23	火	豆乳	胚芽御飯/中華スープ 麻婆豆腐/白菜の酢の物	精白米・胚芽米/ほうれん草・もやし・玉ねぎ 豆腐・豚挽肉・長葱・玉ねぎ・筍・にら・椎茸/白菜・人参	ツナの炊き込み御飯 麦茶	441	15
24	水	ヨーグルト	赤飯/味噌汁 たらのごま焼き/根菜とちくわの炒り煮	精白米・もち米・小豆・ごま/小松菜・玉ねぎ・人参・油揚げ たら・ごま/大根・人参・ちくわ	バナナケーキ 麦茶	387	15.9
25	木	スキムミルク	肉味噌がけうどん/すまし汁 塩昆布和え	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参/白菜 もやし・ブロッコリー・人参・塩昆布	青のりおにぎり 麦茶	413	16.9
26	金	豆乳ココア	むぎ御飯/味噌汁 レバーの唐揚げおろしソース/納豆和え	精白米・押し麦/チンゲン菜・玉ねぎ・人参 豚レバー・大根/納豆・キャベツ・人参	オレンジゼリー/せんべい 麦茶	417	16.6
30	火	豆乳	ひじき入りとうもろこし御飯/味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き/のり和え	精白米・コーン・ひじき・バター/豆腐・大根・人参 鶏肉・長葱/白菜・ブロッコリー・人参・のり	きなこヨーグルト 麦茶	371	17.4

6	土		鶏と厚揚げの甘辛丼 味噌汁	精白米・鶏肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参 さつまいも・白菜		318	12.2
13	土		けんちん丼 味噌汁	精白米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・長葱・のり キャベツ・人参		273	11.5
20	土		豚の生姜焼き丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・油揚げ		305	11.1
27	土		チキンカレー バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参/カレールー バナナ		303	8.9

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。