

4 月 献 立 表

2024年

高館あおぞら保育園

日 曜	屋食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1 月	ご飯 グレープフルーツ えびと白菜の旨煮 ブロッコリーのおひたし 中華スープ	りんごジュース	ヨーグルト えび 卵 かつお節	米 はるさめ 片栗粉 ごま 三温糖	グレープフルーツ しいたけ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ はくさい えのきだけ コーン	ヨーグルト クッキー
2 火	ご飯 パナナ さわらのコンマヨネーズ焼き いんげんのサラダ 豆乳スープ	お茶 せんべい	牛乳 豆乳 さわら チーズ 生クリーム 卵 ウインナー	米 ホットケーキミックス じゃがいも マヨネーズ 三温糖 油 小麦粉 バター	パナナ にんじん キャベツ しめじ アスパラガス いんげん コーン	牛乳 人参蒸しパン
3 水	ミートソースパグティ ココロサラダ スナッフえんどうのスープ	お茶 せんべい	牛乳 豚ひき肉 チーズ しらす	スパゲティ 米 じゃがいも 油 三温糖	にんじん たまねぎ トマト コーン スナッフえんどう きゅうり だいこん エリンギ	牛乳 夕焼けご飯
4 木	ご飯 かじきの磯部揚げ きゅうりの酢の物 なめこの味噌汁	パナナ	牛乳 かじき 豆腐 きな粉 みそ	米 マカロニ 油 三温糖 片栗粉	きゅうり なめこ ねぎ にんじん わかめ あおのり しょうが	牛乳 マカロニきな粉
5 金	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト お茶	ジョア	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ツナ	米 じゃがいも さつまいも 三温糖 油 バター	キャベツ りんご もも にんじん たまねぎ みかん バイナップル コーン アスパラガス レーズン	牛乳 さつま芋りんご煮
6 土	ご飯 炒り豆腐 小松菜の煮浸し じゃが芋と舞茸のみそ汁	お茶 せんべい	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 じゃがいも 三温糖 油	たまねぎ こまつな まいだけ にんじん しめじ ねぎ いんげん しいたけ	野菜ジュース せんべい
8 月	ご飯 パナナ 豆腐味噌ハンバーグ スナッフエンドウごまマヨ 小松菜のみそ汁	お茶 せんべい	ヨーグルト 豆腐 ツナ 卵 ハム 油揚げ みそ	米 パン粉 マヨネーズ 三温糖 ごま	パナナ スナッフえんどう こまつな にんじん たまねぎ しめじ コーン ねぎ ひじき	ヨーグルト ビスケット
9 火	ご飯 グレープフルーツ カレイの煮つけ ほうれんそうの若草和え 五目豆腐汁	ヨーグルト	かれい 豆腐 卵 ベーコン	米 スパゲティ 三温糖 ごま	グレープフルーツ キャベツ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ たけのこ トマト ねぎ わかめ しょうが	スープスパゲティ
10 水	バターロール 鮭のタンドリー焼き おからサラダ きのこのミルクスープ	お茶 せんべい	牛乳 さけ おから 生クリーム ツナ ヨーグルト みそ	ロールパン 米 小麦粉 三温糖 マヨネーズ ごま バター	ブロッコリー しめじ きゅうり えのきだけ たまねぎ にんじん さやえんどう にんにく パセリ	牛乳 五平餅
11 木	ご飯 オレンジ あじの竜田揚げ アスパラとじゃこのあえ物 けんちん汁	ジョア	牛乳 あじ 豆腐 豚肉 しらす 油揚げ きな粉	米 食パン さといも 油 片栗粉 三温糖 ごま油 バター	オレンジ にんじん アスパラガス ごぼう だいこん ねぎ しょうが	牛乳 きなこトースト
12 金	ご飯 清見オレンジ 和風卵焼き 小松菜とコーンの和え物 きのこスープ	お茶 せんべい	牛乳 卵 しらす	米 片栗粉 油 三温糖	オレンジ かぼちゃ こまつな たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ えのきだけ にんじん ほうれんそう コーン	牛乳 かぼちゃもち
13 土	ご飯 筑前煮 わかめの酢の物 白菜の味噌汁	お茶 せんべい	鶏肉 ちくわ みそ	米 こんにゃく ごま 三温糖	はくさい しいたけ きゅうり たけのこ ねぎ にんじん さやえんどう ごぼう わかめ	野菜ジュース せんべい
15 月	ご飯 はっさく 揚げ豆腐 きんぴらごぼう ビーフン汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 鶏ひき肉 卵	米 うどん ビーフン 三温糖 ごま油 ごま	はっさく にんじん チンゲンサイ たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ しいたけ さやえんどう ひじき あおのり	牛乳 おやつ焼きうどん
16 火	ご飯 たらのチーズ焼き なばなと卵のおかか和え 切り干し大根の味噌汁	パナナ	牛乳 たら 豆腐 卵 チーズ みそ かつお節	じゃがいも 米 片栗粉 小麦粉 三温糖	なばな にんじん たまねぎ しめじ ねぎ だいこん あおのり	牛乳 ボンデケーキ
17 水	かじきの野菜炒め ひじきの煮物 うどん汁 甘夏	お茶 せんべい	牛乳 鶏肉 かじき 油揚げ さつま揚げ	うどん 米 しらたき 三温糖 ごま 油 ごま	オレンジ にんじん こまつな いんげん れんこん ねぎ しいたけ ひじき わかめ しいたけ	牛乳 わかめご飯
18 木	ご飯 グレープフルーツ マーボー豆腐 チンゲン菜のおひたし 春雨スープ	ミルージュ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 豚肉 みそ 干しえび かつお節	米 小麦粉 はるさめ ごま油 片栗粉 三温糖	グレープフルーツ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ もやし キャベツ ねぎ にら コーン クリンベイス しいたけ にんにく あおのり	牛乳 お好み焼き

日 曜	屋食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ		
			身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
19 金	ビーンズカレー 春野菜サラダ 牛乳 パナナ	お茶 せんべい	牛乳 大豆 豚ひき肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 油	パナナ にんじん たまねぎ キャベツ なばな	牛乳 クッキー		
20 土	ご飯 中華煮 ほうれん草の磯あえ 油揚げのみそ汁	お茶 せんべい	えび 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 三温糖	ほうれんそう わかめ チンゲンサイ のり たまねぎ にんじん えのきだけ たけのこ	野菜ジュース せんべい		
22 月	ご飯 スペイン風オムレツ じゃがいもサラダ コンソメスープ	お茶 せんべい	牛乳 卵 ツナ ベーコン チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 バター	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン エリンギ いんげん	牛乳 ショートブレッド		
23 火	ご飯 パナナ アジの葱ソースかけ たけのこ梅サラダ じゃが芋の味噌汁	ヨーグルト	牛乳 あじ 卵 みそ かつお節	米 じゃがいも ホットケーキミックス 油 片栗粉 三温糖	パナナ たけのこ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ うめ しめじ さやえんどう	牛乳 かぼちゃ蒸しパン		
24 水	食パン ジャーマンポテト ハムとレタスのサラダ クリームシチュー	ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム ツナ ハム 油揚げ	じゃがいも 食パン 米 小麦粉 油 三温糖 バター	レタス たまねぎ にんじん きゅうり しめじ コーン ひじき	牛乳 ツナひじきご飯		
25 木	ご飯 グレープフルーツ 鱈のカレーパン粉焼き たけのこのおかか煮 さつま芋のみそ汁	お茶 せんべい	牛乳 さば 豆腐 さつま揚げ 卵 みそ チーズ かつお節	米 さつまいも ホットケーキミックス パン粉 油 三温糖	グレープフルーツ たけのこ にんじん たまねぎ いんげん	牛乳 豆腐ドーナツ		
26 金	ご飯 せとこオレンジ 鶏肉と大根の煮物 キャベツのごま酢あえ 生揚げのみそ汁	お茶 せんべい	牛乳 鶏肉 生揚げ ツナ ちくわ チーズ みそ	米 食パン マヨネーズ ごま 三温糖	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう にんにく しょうが	牛乳 ツナトースト		
27 土	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のおひたし 玉ねぎと麩の味噌汁	お茶 せんべい	豚肉 豆腐 みそ	米 しらたき 麩 ごま 三温糖	ほうれんそう たまねぎ もやし はくさい にんじん いんげん ねぎ	野菜ジュース せんべい		
30 火	ご飯 パナナ 生揚げの煮物 和風サラダ かき玉汁	お茶 せんべい	牛乳 生揚げ 卵 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	パナナ にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり トマト たけのこ	牛乳 ビスケット		
未満児 給与栄養量			エネルギー	502	kcal	たんぱく質	20.5	g
			脂 質	15.0	g	食塩相当量	1.7	g
以上児 給与栄養量			エネルギー	581	kcal	たんぱく質	24.8	g
			脂 質	17.8	g	食塩相当量	1.8	g

