



# 4月 予定献立表



2024年

日	曜日	献立名			午後おやつ (乳・幼児)	材料と体内での働き			
		主食	副食	完了食 変更		熱や力になる食品(黄)	血・肉・骨になる食品(赤)	体調を整える食品(緑)	
1	月	五目うどん	鶏肉の照り焼き きゅうりとにんじんの和風サラダ		豆乳きな粉ビスケット 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 米粉	牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉 なた きな粉	にんじん 長ねぎ きゅうり しだけ 生姜	
2	火	ごはん	すまし汁 松風焼き 小松菜のさっぱり和え		ノンアレルギークレープ ゼリー 牛乳	米 砂糖 ごま 米粉のクレープ パン粉 ゼリー	牛乳 みそ 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 豆乳	にんじん チンゲン菜 きゅうり 小松菜 長ねぎ 青のり	
3	水	ごはん	のっぺい汁 カレーの西京焼き キャベツとコーンのサラダ		じゃがいもごまがらめ 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 里芋 ごま じゃがいも	牛乳 みそ 豆腐 かれい	キャベツ だいこん にんじん きゅうり コーン 小ねぎ	
4	木	ごはん	みそ汁 ポークチャップ ほうれん草とちくわの和え物		和風スパゲティ 麦茶	米 砂糖 油 スパゲティ	みそ 豚肉 ちくわ ベーコン	玉ねぎ キュラルム 長ねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草 コーン ピーマン のり	
5	金	ごはん	わかめスープ 麻婆豆腐 フロッキーとツナのサラダ		お昼スナック バナナ 牛乳	米 砂糖 ごま 大豆バター グラニュー糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 みそ 豆腐 豚ひき肉 麩 ツナ	玉ねぎ にんじん フロッキー ピーマン 長ねぎ きゅうり しいたけ わかめ にんにく バナナ	
6	土	ごはん	みそ汁 ほっけのボン酢焼き キャベツときゅうりのきのこ和え		せんべい フルーツ和え 牛乳	米 砂糖 せんべい	牛乳 みそ ほっけ	チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり キャベツ えのき茸 フルーツ缶 バナナ	
8	月	ごはん	みそ汁 豚肉のさっぱり煮 チンゲン菜ともやしの昆布和え		みかんのカップケーキ 牛乳	米 砂糖 大豆バター ホットケーキミックス	牛乳 みそ 豚肉 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 もやし 塩昆布 生姜 みかん缶	
9	火	たぬきうどん	豆腐のナゲット ポテトサラダ グレープフルーツ	→豆腐の煮物	春色ごはん 麦茶	うどん 米 砂糖 油 天かす じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	鶏ひき肉 かまぼこ 豆腐のナゲット ツナ 桜でんぶ	にんじん コーン 小松菜 きゅうり ほうれん草 グレープフルーツ	
10	水	ごはん	田舎汁 カンキのごま照り焼き ひじきの煮物		マカロニミートソース 牛乳	米 砂糖 里芋 ごま マカロニ 片栗粉	牛乳 みそ かじき さつま揚げ 豆腐 豚ひき肉	ごぼう にんじん 長ねぎ だいこん ひじき ピーマン 玉ねぎ いんげん パセリ粉	
11	木	ごはん	ポトフ風 鶏肉のオーロラソース カラフルサラダ		にゅうめん 麦茶	米 油 そうめん 砂糖 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ フロッキー ピーマン きゅうり だいこん 長ねぎ	
12	金	ごはん	みそ汁 鮭の香味焼き 切り干し大根の煮物 バナナ		いちごのふわふわパン 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス ストロベリーソース	牛乳 みそ 豆乳 鮭 麩 油揚げ	長ねぎ えのき茸 にんじん 小ねぎ わかめ 切り干し大根 いんげん バナナ	
13	土	ごはん	みそ汁 鶏肉の照り焼き 和風サラダ		ミレービスケット オレンジ 牛乳	米 砂糖 油 ミレービスケット	牛乳 みそ 豆乳 鶏肉	キャベツ にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 オレンジ	
15	月	ソース焼きそば	チンゲン菜ともやしのスープ ささ身入りサラダ グレープフルーツ		さつまいもクッキー 牛乳	中華麺 砂糖 油 コーンスターチ 小麦粉 大豆バター さつまいも グラニュー糖	牛乳 豆乳 豚肉 鶏ささ身	玉ねぎ にんじん きゅうり 小ねぎ キャベツ ピーマン チンゲン菜 もやし トマト 青のり グレープフルーツ	
16	火	カレーライス	野菜スープ キャベツとハムのサラダ バナナ		パバロア クラッカー 牛乳	米 砂糖 油 パバロアの素 カレールー じゃがいも クラッカー	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ にんじん えのき茸 レタス きゅうり キャベツ バナナ	
17	水	食パン	パンフキンポタージュ ポパイオムレツ ツナサラダ		チャーハン 麦茶	* 食パン パンフキンポタージュのもと 油 砂糖 クルトン ノンエッグマヨネーズ 生クリーム	牛乳 たまご ツナ ベーコン 焼き豚 スキムミルク	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 長ねぎ ほうれん草	
18	木	中華丼	中華スープ フロッキーとコーンのサラダ オレンジ		ヨーグルト せんべい 麦茶	米 砂糖 片栗粉 油 せんべい	みそ えび ヨーグルト	玉ねぎ にんじん フロッキー ピーマン キャベツ チンゲン菜 小ねぎ コーン わかめ きゅうり 生姜 オレンジ	
19	金	ごはん	みそ汁 さわらのなめだけあん 高野豆腐の煮物		あすきのうすまきパイ 牛乳 (幼児 かみかみこんS)	米 砂糖 パイシート あんこ	牛乳 さわら みそ 高野豆腐	にんじん キャベツ 玉ねぎ いんげん えのき茸 (幼児 かみかみこんS)	
20	土	ごはん	みそ汁 豚肉の生姜焼き チンゲン菜ときゅうりの磯和え		米粉のスイートポテト バナナ 牛乳	米 油 米粉のスイートポテト	牛乳 みそ 豚肉	玉ねぎ だいこん しめじ チンゲン菜 きゅうり 生姜 のり バナナ	
22	月	ごはん	みそ汁 豆腐ハンバーグ 枝豆入りサラダ		ピザトースト 牛乳	米 食パン 片栗粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 みそ 豆乳 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン ノンアレルギーチーズ	長ねぎ 玉ねぎ だいこん キャベツ きゅうり 枝豆 ピーマン もやし 生姜	
23	火	ミートソース スパゲティ	ジュリアンスープ ミニコロッケ イタリアンサラダ	→じゃがいもの煮物	ケーキ(パイ) 牛乳	スパゲティ ミニコロッケ 砂糖 油 片栗粉 ケーキ バター	牛乳 チーズ 豚ひき肉 ツナ	玉ねぎ にんじん ピーマン レタス えのき茸 コーン キャベツ きゅうり パイン缶	
24	水	食パン	野菜スープ 鮭のムニエルタルタル風ソース グリーンサラダ		チキンライス 麦茶 (幼児 かみかみこんS)	米 食パン 砂糖 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	鮭 鶏ひき肉	玉ねぎ フロッキー ピーマン もやし 水菜 エンギ きゅうり (幼児 かみかみこんS)	
25	木	ごはん	すまし汁 豚肉のねぎみそ焼き バナナ キャベツときゅうりの浅漬け		かぼちゃドーナツ ジョア	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	みそ ジョア 豚肉 豆腐	にんじん 小ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ 長ねぎ チンゲン菜 わかめ バナナ	
26	金	ごはん	なめこ汁 鶏肉のから揚げ ひじきの五色サラダ	→鶏肉の煮物	セサミクッキー 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 大豆バター ごま コーンスターチ グラニュー糖	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ 豆乳	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり なめこ ひじき 生姜 にんにく	
27	土	ごはん	みそ汁 ツナじゃが チンゲン菜のほん酢和え		米粉のタルト オレンジ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 米粉のタルト	牛乳 みそ ツナ	キャベツ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり えのき茸 グリーンピース オレンジ	
30	火	麦ごはん	みそ汁 肉だんごの甘辛煮 グレープフルーツ さつまいものサラダ		クラッシュゼリー クラッカー 牛乳	米 麦 さつまいも 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ゼリー クラッカー	牛乳 みそ 肉だんご 麩	玉ねぎ キャベツ ミックスベジタブル グレープフルーツ	
今月の平均 給与栄養量		乳児1~2歳児	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分		483キロカロリー 18.9グラム 15.7グラム 1.5グラム		幼児3~5歳児	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	587キロカロリー 24.1グラム 19.3グラム 1.8グラム

\*仕入れの都合により一部献立が変更になる場合があります。  
\*昼食時は麦茶がつかます。



星の子保育園