

・平均栄養価・
 エネルギー たんぱく質
 未満児 504kcal 20.3g
 以上児 525kcal 20.9g



4月献立表



おがやの里しもだ保育園

2024年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1月		豚丼 豆腐の味噌汁 ポテトサラダ	米・白滝・油・砂糖・本みりん・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	豚肉・豆腐・ワカメ・味噌	玉葱・生姜・胡瓜・人参	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・砂糖・イチゴジャム	牛乳	
2火		ごはん 油揚げの味噌汁 鯖のカレー照り焼き ほうれん草と竹輪のごま和え	米・本みりん・砂糖・白胡麻	油揚げ・味噌・鯖・ちくわ	長葱・生姜・ほうれん草・人参・もやし	牛乳 にんじんスティック	牛乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・砂糖・バター	牛乳・きな粉	
3水		あんかけうどん 大根とハムのマリネ オレンジ	うどん・胡麻油・砂糖・本みりん・片栗粉	豚肉・ロースハム	キャベツ・もやし・人参・長葱・大根・胡瓜・オレンジ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
4木		ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え	米・春雨・油・砂糖・片栗粉・胡麻油・トウモロコシ	豆腐・豚挽き肉・味噌・鰹節	チンゲン菜・人参・玉葱・長葱・グリーンピース・生姜・にんにく・ブロッコリー	豆乳 さつま芋スティック	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン・砂糖・バター	牛乳・卵	
5金		ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の海苔和え	米・本みりん・砂糖	味噌・鶏肉・刻み海苔	白菜・しめじ・小松菜・もやし・人参	牛乳 バナナ	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・パイナップル・黄桃缶
8月		麦ごはん りんご ポークカレー 春キャベツのマヨサラダ	押し麦・米・じゃが芋・油・マヨネーズ	豚肉・スキムミルク	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・キャベツ・胡瓜・りんご	牛乳 ビスケット	豆乳 ☆セサミクッキー	小麦粉・バター・砂糖・黒胡麻	豆乳・卵・牛乳	
9火		ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のレモン風味 ひじきのツナサラダ	米・片栗粉・油・砂糖	鶏肉・ひじき・ツナ・大豆	小松菜・人参・レモン汁・胡瓜	牛乳 じゃが芋スティック	牛乳 ☆粉吹き芋 ポリポリ小魚	じゃが芋	牛乳・青海苔・煮干し	
10水		食パン ミルクスープ マカロニミートソース コールスローサラダ	食パン・マカロニ・トウモロコシ・油・砂糖	ベーコン・牛乳・豚挽き肉・粉チーズ	人参・玉葱・にんにく・トマト水煮・キャベツ・胡瓜	牛乳 チーズ	麦茶 ☆筍おにぎり	米・砂糖・本みりん	油揚げ	人参・筍
11木		ごはん えのきのすまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き 大根の煮物	米・マヨネーズ・油・本みりん・砂糖	ワカメ・ホキ・味噌・さつま揚げ	えのき・大根・人参・インゲン	豆乳 にんじんスティック	牛乳 ☆キャロットケーキ	小麦粉・砂糖・油	牛乳	人参
12金		手作りふりかけごはん ジャが芋の味噌汁 コーンつくね もやしナムル	米・砂糖・本みりん・黒胡麻・じゃが芋・トウモロコシ・油・胡麻油	鰹節・味噌・鶏挽き肉・はんぺん・卵	玉葱・人参・ほうれん草・もやし	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ・油	ベーコン	玉葱・人参・ピーマン
15月		豚丼 豆腐の味噌汁 ポテトサラダ	米・白滝・油・砂糖・本みりん・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	豚肉・豆腐・ワカメ・味噌	玉葱・生姜・胡瓜・人参	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・砂糖・イチゴジャム	牛乳	
16火		ごはん 油揚げの味噌汁 鯖のカレー照り焼き ほうれん草と竹輪のごま和え	米・本みりん・砂糖・白胡麻	油揚げ・味噌・鯖・ちくわ	長葱・生姜・ほうれん草・人参・もやし	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・砂糖・バター	牛乳・きな粉	
17水		食パン ミルクスープ マカロニミートソース コールスローサラダ	食パン・マカロニ・トウモロコシ・油・砂糖	ベーコン・牛乳・豚挽き肉・粉チーズ	人参・玉葱・にんにく・トマト水煮・キャベツ・胡瓜	牛乳 にんじんスティック	麦茶 ☆筍おにぎり	米・砂糖・本みりん	油揚げ	人参・筍
18木		ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え	米・春雨・油・砂糖・片栗粉・胡麻油・トウモロコシ	豆腐・豚挽き肉・味噌・鰹節	チンゲン菜・人参・玉葱・長葱・グリーンピース・生姜・にんにく・ブロッコリー	豆乳 せんべい	牛乳 ☆粉吹き芋 ポリポリ小魚	じゃが芋	牛乳・青海苔・煮干し	
19金		あんかけうどん 大根とハムのマリネ オレンジ	うどん・胡麻油・砂糖・本みりん・片栗粉	豚肉・ロースハム	キャベツ・もやし・人参・長葱・大根・胡瓜・オレンジ	牛乳 じゃが芋スティック	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
22月		麦ごはん りんご ポークカレー 春キャベツのマヨサラダ	押し麦・米・じゃが芋・油・マヨネーズ	豚肉・スキムミルク	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・キャベツ・胡瓜・りんご	牛乳 ビスケット	豆乳 ☆セサミクッキー	小麦粉・バター・砂糖・黒胡麻	豆乳・卵・牛乳	
23火		ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の海苔和え	米・本みりん・砂糖	味噌・鶏肉・刻み海苔	白菜・しめじ・小松菜・もやし・人参	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・パイナップル・黄桃缶
24水	誕生会	ワカメごはん きのことスープ チーズはんぺんフライ パプリカサラダ バナナ	米・油・胡麻油・砂糖	炊き込みワカメ・チーズはんぺんフライ	小松菜・しめじ・えのき・赤パプリカ・気パプリカ・キャベツ・胡瓜・バナナ	牛乳 キウイ	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン・砂糖・バター	牛乳・卵	
25木		ごはん えのきのすまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き 大根の煮物	米・マヨネーズ・油・本みりん・砂糖	ワカメ・ホキ・味噌・さつま揚げ	えのき・大根・人参・インゲン	豆乳 せんべい	牛乳 ☆キャロットケーキ	小麦粉・砂糖・油	牛乳	人参
26金		手作りふりかけごはん ジャが芋の味噌汁 コーンつくね もやしナムル	米・砂糖・本みりん・黒胡麻・じゃが芋・トウモロコシ・油・胡麻油	鰹節・味噌・鶏挽き肉・はんぺん・卵	玉葱・人参・ほうれん草・もやし	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ・油	ベーコン	玉葱・人参・ピーマン
30火		ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のレモン風味 ひじきのツナサラダ	米・片栗粉・油・砂糖	鶏肉・ひじき・ツナ・大豆	小松菜・人参・レモン汁・胡瓜	牛乳 チーズ	麦茶 ☆みかんゼリー せんべい	せんべい		みかん缶

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。