



# R4年 4月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	金	赤飯 (米 もち米 ささげ 塩 ごま)	ぶりの照り焼き 切り干し大根の田舎風煮	ぶり 醤油 酒 みりん 切干大根 昆布 人参 干し椎茸 しらたき みりん 素精糖 醤油 さやいんげん かつおだし	ラスク	フランスパン 素精糖 バター	スパゲティ サラダ 汁物
15		ご飯(米)	ほうれん草のおかか和え 豆腐としめじのすまし汁	ほうれん草 もやし かつお節 醤油 かつおだし 豆腐 しめじ 万能葱 醤油 塩 かつお昆布だし	果物 牛乳		
2	土	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め じゃこサラダ なめことわかめのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 酒 ケチャップ ソース 塩 菜種油 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 なめこ わかめ 味噌 にぼしだし	ココア蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 ココア	
4	月	ご飯(米)	ホイコーロー かぶときゅうりの塩もみ さつま芋のレモン煮 春雨スープ	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油 かぶ きゅうり 塩 さつま芋 レモン 素精糖 塩 春雨 鶏挽肉 テンゲン菜 しめじ もやし 塩 醤油 かつお昆布だし	チーズスコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 牛乳 バター チーズ	炒飯 サラダ 汁物
5	火	ご飯(米)	鱈の竜田揚げ わかめとしらすのサラダ 五目みそ汁	鱈 醤油 酒 片栗粉 菜種油 わかめ しらす きゅうり キャベツ 人参 酢 塩 菜種油 かぼちゃ 椎茸 葱 こんにゃく 豆腐 味噌 にぼしだし	マカロニ きな粉 果物 牛乳	マカロニ きな粉 素精糖 塩	混ぜご飯 煮物 汁物
6	水	ご飯(米)	麻婆豆腐丼 キャベツとブロッコリーのサラダ 椎茸とえのきのすまし汁	米 豆腐 豚肉 葱 人参 生姜 にんにく 菜種油 味噌 醤油 素精糖 片栗粉 キャベツ ブロッコリー コーン 酢 塩 菜種油 椎茸 えのき 塩 醤油 かつお昆布だし	レモンケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レーズン レモン 20日:豆乳ホイップ	ご飯 焼きもの 汁物
7	木	ご飯(米)	鶏のてり焼き ひじきの煮物 大根ときゅうりのごま酢和え もやしとしめじのすまし汁	鶏肉 醤油 みりん 酒 ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 大根 きゅうり 酢 素精糖 塩 ごま もやし しめじ ほうれん草 塩 醤油 かつお昆布だし	フライドポテト 果物 牛乳	じゃが芋 塩 青のり 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
8	金	パン (パン ジャム)	おからのミートローフ 青菜とコーンの炒め物 くし形トマト ささみのスープ	おから 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ ほうれん草 もやし コーン 塩 醤油 菜種油 トマト ささみ 片栗粉 葱 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	キャラット ライス 果物 牛乳	ご飯 人参 玉葱 鶏ひき肉 塩 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
9	土	ご飯(米)	鮭の西京焼き 肉じゃが 豆腐と青菜のすまし汁	鮭 味噌 醤油 みりん 酒 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん 素精糖 塩 醤油 菜種油 豆腐 ほうれん草 葱 塩 醤油 かつお昆布だし	クラッカー サンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
11	月	ご飯(米)	ひき肉カレー じゃが芋のフレンチサラダ テンゲン菜のすまし汁	豚肉 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 薄力粉 菜種油 じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ ツナ 酢 塩 菜種油 テンゲン菜 えのき 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	フルーツ ヨーグルト せんべい 麦茶	ヨーグルト グラニュー糖 桃缶 みかん缶 パイ缶 いちご せんべい	ご飯 焼きもの 汁物
12	火	ご飯(米)	さばのみそ煮 小松菜の磯辺和え 五目煮豆 大根と椎茸のすまし汁	鯖 生姜 味噌 醤油 素精糖 酒 小松菜 人参 きざみのり 醤油 かつおだし 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく 昆布 さやいんげん 素精糖 醤油 みりん 大根 椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし	アップルパイ 果物 牛乳	りんご 素精糖 餃子の皮 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
13	水	ご飯(米)	鶏肉のケチャップあんからめ 千切りキャベツ ひじきとコーンのサラダ 白菜のみそ汁	鶏肉 生姜 酒 塩 片栗粉 ケチャップ 醤油 素精糖 キャベツ ひじき 人参 きゅうり コーン 塩 酢 醤油 ごま油 菜種油 白菜 油揚げ 葱 味噌 にぼしだし	じゃが芋もち 果物 牛乳	じゃがいも 片栗粉 醤油 素精糖 みりん	混ぜご飯 煮物 汁物
14	木	うどん	いなかうどん 大豆とじゃこの炒り煮 ブロッコリーのごまみそ和え	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 かぼちゃ えのき しめじ ほうれん草 味噌 酒 醤油 かつおだし 大豆 じゃこ ごま 醤油 素精糖 菜種油 ブロッコリー 味噌 醤油 練りごま みりん	梅おかか おにぎり 果物 牛乳	ご飯 梅びしお かつお節 醤油	炒飯 サラダ 汁物
28							

## しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆1日は開園記念日の行事食です。

☆20日は誕生を祝う行事食です。

今月の果物予定:りんご いよかん 等

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	590kcal	22.8g	20.0g	271mg
栄養目標量	596kcal	20.0g	19.0g	258mg