



R5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 15	土	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き 大根とキャベツのサラダ じゃが芋のみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 大根 キャベツ 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 じゃが芋 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
3 17	月	黒米ご飯(米 黒米 塩 ごま) ご飯(米)	鶏肉みそ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 若竹汁	鶏肉 味噌 醤油 みりん 酒 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 ほうれん草 もやし かつお節 醤油 かつおだし わかめ 筍 豆腐 醤油 塩 かつお昆布だし	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
4 18	火	ご飯(米)	チンジャオロース 三色酢の物 かぼちゃの煮物 キャベツと人参のみそ汁	豚肉 塩 酒 筍 ピーマン 赤ピーマン 素精糖 醤油 ソース ごま油 塩 もやし きゅうり 人参 素精糖 塩 酢 かぼちゃ 素精糖 醤油 キャベツ 人参 油揚げ 味噌 にぼしだし	あげうどん 果物 牛乳	うどん 青のり 塩 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
5 19	水	ご飯(米) ターメリック ライス	ひき肉カレー じゃこサラダ 豆腐とえのきのスープ ドライカレー じゃこサラダ 春雨スープ	豚肉 菜種油 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 じゃこ 大根 きゅうり 人参 醤油 塩 酢 菜種油 豆腐 えのき 人参 塩 醤油 かつお昆布だし 豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン レーズン ケチャップ ソース 薄力 粉 カレー粉 油 塩 じゃこ 大根 きゅうり 人参 醤油 塩 酢 菜種油 春雨 キャベツ ささみ 塩 醤油 かつお昆布だし	ラスク フルーツポンチ クラッカー 牛乳	フランスパン 素精糖 菜種油 19日 もも缶 みかん缶 梅 寒天 素精糖 レモン	炒飯 サラダ 汁物
6 20	木	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き かぶときゅうりのごま酢和え さつま芋のレモン煮 なめこのみそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 青のり かぶ 胡瓜 人参 ごま 酢 塩 砂糖 さつま芋 レモン 塩 素精糖 なめこ 葱 わかめ 味噌 にぼしだし	キャロットライス 果物 牛乳	米 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 塩 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
7 21	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 きゅうりとわかめの酢の物 白菜と鶏挽肉のスープ	おから 豚挽肉 玉ねぎ パン粉 塩 ケチャップ 菜種油 ほうれん草 もやし コーン 塩 醤油 菜種油 きゅうり わかめ 酢 素精糖 塩 白菜 鶏挽肉 しめじ 塩 醤油 かつお昆布だし	スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精 糖 牛乳 パター	炒飯 サラダ 汁物
8 22	土	ご飯(米)	鮭の塩焼き 肉じゃが 厚揚げのみそ汁	鮭 塩 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さやいんげん 素精糖 塩 醤油 菜種油 厚揚げ 人参 長ねぎ 味噌 にぼしだし	レーズン蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素 精糖 レーズン	
10 24	月	ご飯(米)	タンポプーチキン キャベツとコーンのサラダ 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく 塩 キャベツ コーン ブロッコリー 塩 酢 菜種油 じゃがいも 塩 青のり チンゲン菜 えのき 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	きつねご飯 果物 牛乳	米 油揚げ 醤油 砂糖	スパゲティ サラダ 汁物
11 25	火	ご飯(米)	さばの味噌煮 こんにやくの土佐煮 小松菜のしらす和え 椎茸のすまし汁	さば 味噌 醤油 素精糖 酒 生姜 こんぶ つきこんにやく かつお節 醤油 みりん 菜種油 小松菜 人参 しらす 醤油 かつおだし 椎茸 万能葱 醤油 塩 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
12 26	水	うどん	野菜うどん 金時豆煮 ブロッコリーの胡麻和え	うどん 豚肉 人参 大根 葱 キャベツ 椎茸 かつお昆布だし 素精糖 塩 醤油 酒 金時豆 素精糖 塩 ブロッコリー ごま 素精糖 醤油	しらすおにぎり 果物 牛乳	米 しらす 青のり 醤油	ご飯 焼きもの 汁物
13 27	木	ご飯(米)	鶏の竜田揚げ ひじきの煮物 大根と人参のなます 五目みそ汁	鶏肉 生姜 醤油 酒 片栗粉 菜種油 ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 大根 人参 素精糖 酢 塩 かぼちゃ 椎茸 葱 豆腐 鶏肉 味噌 にぼしだし	ヨーグルト せんべい 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	おにぎり 和え物 汁物
14 28	金	ご飯(米)	厚揚げのそぼろ煮 はすのきんぴら キャベツときゅうりの塩もみ 大根のみそ汁	豚肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ さやいんげん 味噌 醤油 素精糖 菜種油 片 栗粉 はす 人参 ごま 菜種油 素精糖 醤油 酒 キャベツ きゅうり 塩 大根 椎茸 味噌 にぼしだし	クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物

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。

☆3日は開園記念日の行事食です。

☆19日は誕生会です。

	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)	571kcal	22.3g	18.9g	277mg
栄養目標量	596kcal	20.0g	19.0g	258mg