

4月 献立表

令和6年
学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ	
			赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる			
1	麦茶	みそ汁 鰯の照り焼き 高野豆腐の五目煮 ☆小松菜とひじきの和え物 いちご	煮干し・わかめ 鰯 高野豆腐・かつお節 ひじき	玉葱・大根・白菜 人参・ごぼう・さやえんどう 小松菜・人参・コーン・胡瓜 いちご	みそ 醤油・みりん・酒 醤油・みりん 醤油	牛乳 ココア蒸しパン		
2	麦茶	みそ汁 お好み焼き風卵焼き すき昆布サラダ ☆南瓜とかぶの煮物 キウイフルーツ	煮干し 豚・豚肉・青のり・かつお節 すき昆布・かにかま	ほうれん草・人参 キャベツ・長葱 胡瓜・人参・練り梅 南瓜・かぶ キウイフルーツ	焼き麩 油 三温糖	みそ ソース 醤油・酢 醤油	麦茶 豆乳きなこもち 豆乳・三温糖・片栗粉・きな粉・黒蜜	
3	麦茶	みそ汁 鶏肉のおろし煮 五目金平 ☆納豆和え 清見オレンジ	豆腐・煮干し 鶏肉 豚肉・かつお節 納豆	大豆もやし・茄子 大根 蓮根・ごぼう・干し椎茸・人参・カリブス ほうれん草・人参・えのき茸 清見オレンジ	みそ 醤油・みりん 醤油 醤油	牛乳 さつま芋クッキー さつま芋・ホトケキキ 粉・油・三温糖・ごま		
4	麦茶	みそ汁 鮭のみそマヨ焼き ジャーマンポテト ☆ほうれん草のお浸し バナナ	わかめ・生揚げ・煮干し 鮭 ウインナー かつお節	しめじ パセリ 玉葱・ピーマン ほうれん草・菜花 バナナ	みそ みそ 塩・胡椒 醤油	麦茶 キャラットゼリー オレンジジュース・ 人参・三温糖・ゼラ チン		
5	麦茶	みそ汁 野菜の肉巻き (3歳未満児は豚肉の千切り炒め) 切干大根煮 ☆しらす和え グレープフルーツ	煮干し 豚肉 油揚げ しらす	小松菜・玉葱・水菜 人参・アスパラガス 切干大根・人参・干し椎茸・ピー マン キャベツ・人参 グレープフルーツ	みそ 醤油 醤油 醤油	牛乳 お麩のかりんとう 焼き麩・油・三温糖・ 黒砂糖・醤油		
6	麦茶	ハヤシライス スープ 小松菜の和え物 いちご	豚肉 わかめ・豆腐 かつお節	玉葱・人参・ブロッコリー 筍・大根 小松菜 いちご	米・油 ごま・ごま油	ハヤシライスルウ 鶏ガラ・塩・胡椒 醤油	牛乳 カスタードケーキ	
8	麦茶	みそ汁 サバの甘辛焼き 厚揚げとキャベツのみそ炒め ☆彩の野菜のひじき和え バナナ	煮干し サバ 厚揚げ ひじき・ツナ	長葱・大根・人参 生姜 キャベツ・ピーマン・人参・筍・玉葱 チンゲン菜・胡瓜・コーン バナナ	さつま芋 三温糖・片栗粉 三温糖・油 ごま油	みそ 塩・酒・醤油・みりん みそ・醤油 醤油	牛乳 三色蒸しパン ホトケキキ粉・豆 乳・ほうれん草・人 参	
9	麦茶	みそうどん かきあげ オレンジ	豚肉・昆布・かつお節 小女子	人参・玉ねぎ・白菜・長葱・しめじ・えのき茸 玉葱・人参・春菊 オレンジ	みそ	麦茶 鮭おにぎり 米・鮭・しらす・わか め・塩		

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ	
			赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる			
15	麦茶	シチュー 鶏の照り焼き バグテイツソー ☆白菜サラダ グレープフルーツ	牛乳・ウインナー 鶏肉 カニカマ	ブロッコリー・人参・しめじ・コーン・玉葱 玉葱・ピーマン・しめじ 白菜・水菜・人参 グレープフルーツ	小麦粉・バター 小麦粉・みりん ケチャップ・塩・胡椒 塩・酢	麦茶 ツナのお好み焼き 小麦粉・ツナ・キャベ ツ・スリムネギ・か つお節・青のり・油・ ソース		
16	麦茶	みそ汁 鰯のごまみそ焼き 厚揚げの中華風煮 ☆大根サラダ キウイフルーツ	わかめ・煮干し さわら 厚揚げ・ツナ	いんげん・玉葱・大豆もやし チンゲン菜・人参 大根・胡瓜・人参 キウイフルーツ	ごま・ごま油 春雨・油 マヨネーズ	みそ みそ・酒・みりん 鶏ガラ・醤油 醤油	牛乳 焼きうどん うどん・豚肉・玉葱・ 人参・キャベツ・醤油・ソ ース・かつお節	
17	麦茶	みそ汁 ミートオムレツ 五目ビーフン ☆レモン風味サラダ バナナ	豆腐・煮干し 卵・豚肉・チーズ 豚肉 わかめ	スナップエンドウ・ほうれん草 玉葱・人参 筍・人参・ニラ・干し椎茸 小松菜・チンゲン菜・レモン汁 バナナ	みそ 塩・胡椒・ケチャップ 塩・醤油・酒 醤油	牛乳 さつま芋クッキー さつま芋・ホトケキキ 粉・油・三温糖・ごま	人参クッキー ホトケキキ粉・バ ター・人参	
18	麦茶	みそ汁 おからコロッケ 五目豆煮 ☆ツナ和え グレープフルーツ	煮干し おから・豚肉 高野豆腐・大豆・昆布 ツナ	白菜・茄子 玉葱 人参・ごぼう・干し椎茸・いんげん ほうれん草・人参 グレープフルーツ	焼き麩 じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 こんにやく・三温糖 醤油・酒 醤油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油	麦茶 クリームチーズ和え バナナ・みかん缶・ ヨーグルト・クリ ムチーズ・生クリ ム・三温糖	
19	麦茶	ぼたぼた焼き	お弁当 牛乳				麦茶 りんごゼリー りんごジュース・寒 天・三温糖・いちご	
20	麦茶	中華丼 みそ汁 春雨炒め バナナ	豚肉・えび 煮干し	玉葱・人参・干し椎茸・白菜・ニンジン・生姜 小松菜・大根 もやし・ピーマン・コーン バナナ	米・片栗粉・ごま油・三温糖 焼き麩 春雨・ごま油	醤油・鶏ガラ みそ 醤油・塩	牛乳 パウムクーヘン	
22	麦茶	カレーライス 牛乳 キャベツのツナ和え いちご	豚肉 牛乳 ツナ	玉葱・人参・ブロッコリー・トマト キャベツ・人参・胡瓜 いちご	米・油・じゃが芋 醤油	カレールウ 醤油	麦茶 きな粉パン	
23	麦茶	みそ汁 鰯の塩焼き 小松菜のごまマヨ和え ☆じゃがコーン 清見オレンジ	高野豆腐・わかめ・煮干し 鮭 ひじき・ツナ 青のり	白菜・大根 小松菜・人参・黄パプリカ コーン 清見オレンジ	みそ 塩 醤油 塩	みそ 塩 醤油 塩	麦茶 五目おにぎり 米・油揚げ・干し椎 茸・人参・ごぼう・ 醤油・塩・みりん	
24	麦茶	みそ汁 鶏の照り焼き 切干大根とひじきの煮物 ☆ほうれん草のごま和え いちご	豆腐・煮干し 鶏肉 油揚げ・ひじき	高野豆腐・わかめ・煮干し ほうれん草・人参 いちご	みそ汁 醤油・みりん みそ・醤油 醤油	みそ 酒・醤油・みりん 醤油 醤油	牛乳 チーズ饅頭 小麦粉・ベーキング パウダー・三温 糖・卵・クリーム	
25	麦茶	みそ汁 サバの竜田揚げ 高野豆腐の五目煮 ☆チンゲン菜ののり和え グレープフルーツ	煮干し サバ 高野豆腐・かつお節 海苔・かつお節	小松菜・玉葱 大根・人参・ごぼう・さやえんどう チンゲン菜・もやし グレープフルーツ	焼き麩 ごま・小麦粉・油 こんにやく・三温糖	みそ 醤油・酒 醤油・みりん 醤油	麦茶 焼きそば 中華麺・豚肉・キャ ベツ・もやし・人参・ピー マン・玉葱・ソース・青 のり	
26	麦茶	たけのこご飯 みそ汁 ハンバーグ フルーツポンチ	油揚げ 煮干し 豚肉・牛肉・豆腐	☆ 誕生会 ☆		みそ 塩・ケチャップ・ソース 酢・醤油	牛乳 バナナクレープ 小麦粉・三温糖 卵・牛乳・バナナ・生ク リーム・アレルギー ム・バター	
30	麦茶	みそ汁 麻婆豆腐 フロコリーのしらす和え ☆竹輪の磯辺揚げ バナナ	煮干し 豆腐・豚肉 フロコリー 竹輪・青のり	なめこ・大根 玉葱・人参・筍・ニラ バナナ	みそ みそ・醤油 醤油	みそ みそ・醤油 醤油	牛乳 ツナパン ホトケキキ粉・牛 乳・卵・玉葱・バ ター・チーズ	

入園式

11	麦茶	肉団子と野菜の煮物 連根金平 ☆マカロニサラダ いちご	鶏肉・豆腐 カニカマ	白菜・大根・人参・椎茸 蓮根・ごぼう・人参 胡瓜・赤パプリカ・コーン いちご	片栗粉・パン粉 ごま油・ごま・三温糖 マカロニ・マヨネーズ	醤油・鶏ガラ・酒 醤油 塩	牛乳 バナナケーキ 蒸しパン・スライス粉・バ ナナ・卵・牛乳・ヨーグ ルト
12	麦茶	みそ汁 アジの甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え ☆根菜煮 キウイフルーツ	高野豆腐 あじ かつお節	長葱・小松菜 玉葱・干し椎茸・ピーマン・赤パプリ カ ブロッコリー・人参 大根・人参・ごぼう・いんげん・筍 キウイフルーツ	片栗粉・油・三温糖	みそ 醤油・ケチャップ・酢 醤油 醤油	牛乳 人参スコーン 小麦粉・三温糖・バ ター・卵・塩・人 参・油・しめじ
13	麦茶	チャーハン ポトフ ほうれん草のお浸し オレンジ	豚肉 ウインナー 海苔	玉葱・コーン・ピーマン 玉葱・人参・ブロッコリー ほうれん草・えのき茸 オレンジ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 コンソメ・塩 醤油	麦茶 ヨーグルト

※昼食の主食が書いていないところには白飯がつかます。1ヶ月平均栄養量

3歳未満児	3歳以上児
432kcal	517kcal
16.5g	20.5g
12.3g	15.9g
1.4g	1.6g

3歳未満児のみ午前のおやつがつかます。
あすかり保育利用児のみ午後のおやつがつかます。
☆印は3歳以上児のみつかます。



