

# 4月 献立表

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		
木	1	麦茶 お赤飯 すまし汁 サバのみそ焼き 根菜煮 ☆ツナ和え いちご	大豆 煮干し サバ	人参・三つ葉 大根・人参・ごぼう・筍・さやえんどう ほうれん草 いちご	もち米・ごま 焼き麩 じゃが芋・こんにやく	塩・酒 醤油・みりん・塩・酒 みそ・みりん・三温糖・醤油 醤油・三温糖 醤油	牛乳 南瓜のホット ケーキ 蒸しパン・ミックス粉・豆 乳・バター・スライス・み か・南瓜
金	2	麦茶 みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜の中華和え ☆ごぼうのみそ煮 きよみ	わかめ・煮干し 鶏肉 かにかま	大根・大豆もやし さつま芋 ごま油 こんにやく	みそ 醤油・みりん・酒 醤油・三温糖 みそ・醤油・三温糖・酒	麦茶 鮭のおにぎり 大豆の甘辛煮 菜・鮭・ごま・大豆・小 女子・醤油・三温糖・み りん・酒	
土	3	麦茶 ハヤシライス 牛乳 ほうれん草の和え物 グレープフルーツ	豚肉 牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー ほうれん草・人参・しめじ グレープフルーツ	米・バター ハヤシライスルウ 醤油	麦茶 カステラ	
月	5	麦茶 みそ汁 ミートオムレツ じゃが芋のｶﾞｰｼﾞ ☆ｷﾞﾀﾞとひじきのｸﾞﾗ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	高野豆腐・煮干し 卵・豚肉・チーズ ひじき・ツナ	茄子・水菜 玉葱・人参 人参・ピーマン キャベツ・胡瓜 ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	みそ 塩・胡椒・ｷﾞﾀﾞｯﾌﾟ ｶｰﾌﾟ・塩・醤油・胡椒 醤油	牛乳 おからドーナツ おから・小麦粉・三 温糖・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳ ﾀﾞｰ・卵・牛乳・ﾊﾞﾀｰ 油	
火	6	麦茶 みそ汁 カレイのムニエル すき昆布煮 ☆アスパラサラダ バナナ	豆腐・煮干し カレイ すき昆布・油揚げ	大根・椎茸 人参・ごぼう・いんげん ｱｽﾊﾟﾗｸﾞ・ﾄﾏﾄ・ｺﾝ・玉葱・胡瓜 バナナ	みそ 塩・胡椒・ｷﾞﾀﾞｯﾌﾟ 醤油・みりん・三温糖 酢・塩	麦茶 焼きそば 中華麵・ｷﾞﾀﾞｯﾌﾟ・もやし し・人参・ごぼう・玉 葱・豚肉・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・油・青 のり	
水	7	麦茶 みそ汁 メンチカツ 高野豆腐の五目煮 ☆小松菜のしらす和え グレープフルーツ	わかめ・煮干し 豚肉・牛乳 高野豆腐・かつお節 しらす	もやし キャベツ・玉葱 大根・人参・ごぼう・さやえんどう 小松菜 グレープフルーツ ☆ 始業式 ☆	みそ 塩・胡椒 醤油・みりん・三温糖 醤油	牛乳 南瓜クッキー 蒸しパン・ミックス粉・パ ター・南瓜	
木	8	麦茶 みそ汁 鮭の南部焼き ブロッコリーサラダ ☆金平ごぼう きよみ	煮干し 鮭 わかめ	玉葱・白菜・しめじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・胡瓜・人参・ﾄﾏﾄ ☆ごぼう・人参 きよみ	みそ 醤油・酒・みりん 醤油・酢・三温糖 醤油・三温糖	麦茶 桃とｺﾞｰｸﾞﾙﾄの ﾑｽﾞ ﾕｰｸﾞﾙﾄ・牛乳・生ｸ ﾘｰﾑ・桃缶詰・三温 糖・ﾍﾞｰﾀﾞﾝ	
金	9	麦茶 みそ汁 ひじき入り肉団子 茄子炒り ☆シルバーサラダ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	豆腐・煮干し 鶏肉・ひじき かにかま	小松菜・キャベツ 玉葱・椎茸 茄子・ピーマン・人参 胡瓜・人参 ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	みそ 塩・醤油・酢・ｷﾞﾀﾞｯﾌﾟ・三温糖 醤油・みりん・三温糖 塩	牛乳 ほうれん草蒸しパン 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳ ﾀﾞｰ・豆乳・三温糖・ ほうれん草	
土	10	麦茶 ほうれん草のスープ 麻婆豆腐 もやしのナムル バナナ	豆腐・豚肉 ハム	ほうれん草・えのき茸・黄ﾌﾞﾗｲ 玉葱・人参・筍・ﾆﾗ もやし・胡瓜・人参 バナナ	鶏がら・醤油・塩・酒 みそ・醤油・三温糖 醤油・酢・三温糖	牛乳 あんぱん	

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			
金	16	麦茶 みそ汁 豆腐とひじきのﾊﾞｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのしらす和 え ☆南瓜の煮物 バナナヨーグルト	煮干し 豆腐・牛肉・ひじき しらす	大根・なめこ・小松菜 玉葱 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 南瓜・いんげん バナナ	焼き麩 パン粉・油	みそ 塩・ケチャップ 醤油 醤油・三温糖 グラニュー糖	麦茶 いなり寿司 米・油揚げ・ごま 酢・塩・三温糖・醤 油	
土	17	麦茶 チャーハン ポトフ キャベツサラダ オレンジ	豚肉 ウインナー ツナ	長葱・人参・ピーマン 玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・トマト・胡瓜 オレンジ	米・ごま油 じゃが芋 油	醤油・塩 コンソメ 醤油・酢・塩	麦茶 ゼリー	
月	19	麦茶 みそ汁 たらの葱みそ焼き ひじきと大豆の煮物 ☆マカロニサラダ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	煮干し たら ひじき・大豆・油揚げ かにかま	なす・椎茸・チンゲン菜 長葱 人参・ピーマン・ごぼう 人参・人参・ｺｰﾝ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	ごま 油 マカロニ・マヨネーズ	みそ みそ・酒・みりん 醤油・三温糖 塩	牛乳 春菊団子(以上児) 春菊・しらた・油揚 馬 春菊・団子粉・あんこ 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟ ﾀﾞｰ・三温糖・春菊・豆 乳	
火	20	麦茶 みそ汁 チキンピカタ 和風スパゲティ ☆もやしの和え物 バナナ	豆腐・煮干し 鶏肉・卵 ツナ	スナッﾌﾟえんどう・大根 ﾊﾟｾﾘ 玉葱・ｷﾞﾀﾞｯﾌﾟ・しめじ・ほうれん草 もやし・人参・ﾆﾗ バナナ	小麦粉・油 ｽﾊﾞﾞﾞﾞｰ・ｸﾞﾚｰﾌﾟ油 ごま・ごま油	みそ ケチャップ 醤油 醤油	牛乳 にんじんパン 強力粉・人参・三温 糖・ﾀﾞｲﾗｲｽﾄ・塩・ 油	
水	21	麦茶 みそ汁 あじの香味揚げ 炒り豆腐 ☆白菜のお浸し きよみ	煮干し あじ・かつお節 豆腐・鶏肉・卵	ほうれん草 にんにく・生姜 玉葱・人参・筍・干し椎茸・ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ 白菜・菜の花・人参 きよみ	じゃが芋・焼き麩 片栗粉・油 醤油・みりん・三温糖	みそ 酒・醤油・酢・みりん・三温糖 醤油・三温糖・塩 醤油	麦茶 五目おにぎり 菜・油揚げ・人参・干 し椎茸・ごぼう・青 のり・醤油・みりん・ 塩	
木	22	麦茶 みそ汁 茄子の肉巻き 切干大根とひじきの煮物 ☆小松菜の胡麻和え ﾊｲﾅｯﾌﾟﾙ	高野豆腐 豚肉	大豆もやし・白菜 なす・人参 切干大根・人参・ﾍﾞｰﾀﾞﾝ・干し椎茸 小松菜 ﾊｲﾅｯﾌﾟﾙ	ごま・ごま油 ごま	みそ 醤油・みりん 醤油・三温糖 醤油・三温糖	牛乳 ﾊﾞﾅﾅとｺﾞｰｸﾞﾙﾄの ｷｯｸｰｷ 蒸しパン・ｸﾞﾗﾌﾞﾙｰ ﾄﾞ・ﾊﾞﾅﾅ・ﾕｰｸﾞﾙﾄ・牛乳・ ﾊﾞﾀｰ	
金	23	麦茶 ビスコ	☆ 保護者参観日 ☆				お弁当 牛乳	
土	24	麦茶 中華丼 みそ汁 チンゲン菜の海苔和え ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	豚肉・えび 煮干し 海苔・かつお節	玉葱・人参・干し椎茸・白菜・ｺﾝｺﾞ・生姜 大根・しめじ チンゲン菜・もやし ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	米・片栗粉・ごま油 焼き麩	鶏がら・醤油・三温糖 みそ 醤油	牛乳 ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾞﾝ	
月	26	麦茶 みそ汁 ししやもの南蛮漬け (ひよこ組・うさぎ組は鮭の南蛮漬け)	豆腐・わかめ・煮干し ししやも	大根 玉葱・人参・ピーマン	片栗粉・油	みそ 酢・三温糖・醤油	麦茶 フルーツヨーグル ﾄ ヨーグルト・ﾊﾞｲﾝ 缶詰・梅缶詰・い ちご	
火	27	麦茶 たけのご飯 そうめん汁 根菜のつくね揚げ ひじきとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｸﾞﾗ ﾒﾛﾝ	油揚げ 鶏肉 ひじき	筍 人参・三つ葉 ごぼう・連根・生姜 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・胡瓜・ｺﾝ ﾒﾛﾝ	もち米 そうめん 片栗粉・小麦粉・油 ごま油	醤油・塩・みりん・酒 醤油・酒・塩 塩・胡椒 醤油・酢・三温糖	牛乳 フルーツサンド 食パン・チーズ・生 クリーム・三温糖・ いちご・ｷｯｸｰﾌﾙｰ ｯﾞ・黄桃缶	
水	28	麦茶 みそ汁 お好み焼き風卵焼き 豆腐の中華風煮 ☆アスパラソテー ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	煮干し 卵・豚肉・かつお節 豆腐・ツナ	なす・玉葱・椎茸 キャベツ・長葱・青のり チンゲン菜・人参 アスパラガス・ｺｰﾝ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	春雨・ごま油 バター	みそ ソース 醤油・三温糖 塩	牛乳 ｺｺｱがﾝづき 小麦粉・卵・重曹・ｺ ｺﾞ・牛乳・油・三温 糖・酢	
金	30	麦茶 みそ汁 さわらのみそ焼き 豆もやしの炒り煮 ☆ほうれん草のお浸し グレープフルーツ	豆腐・わかめ・煮干し さわら さつま揚げ 海苔	南瓜 豆もやし・切干大根・干し椎茸・人参 ほうれん草・人参 グレープフルーツ	焼き麩 油	みそ みそ・酒・みりん・三温糖 醤油・三温糖 醤油	牛乳 ﾅﾎﾞﾘﾀﾝ ｽﾊﾞﾞﾞﾞｰ・豚肉・玉 葱・ﾍﾞｰﾀﾞﾝ・人参・ ｷﾞﾀﾞｯﾌﾟ・塩・油	

※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 456kcal 3歳以上児 524kcal  
3歳未満児のみ午前のおやつがつかます。 エネルギー 16.8g 20.1g  
あずかり保育のみ午後のおやつがつかます。 たんぱく質 13.1g 15.6g  
☆印は3歳以上児のみにつかます。 脂質 1.3g 1.5g  
塩分



