



2024年4月 献立表



けやきの森保育園

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ハヤシライス グリーンサラダ スープ(人参 ねぎ) 麦茶 果物	・米、油、・砂糖、コー ルスロードレッシング	○牛乳、豚肉、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじ ん、・ブロッコリー、マッ シュルーム、・きゅう り、・キャベツ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○みかんクレープ
2 火	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁(大根 油揚げ) 麦茶 果物	・米、・しらたき、・砂 糖、油	○牛乳、豚肉、・木綿 豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、・油揚げ、◎牛 乳	・はくさい、・たまね ぎ、・だいこん、・にんじ ん、干しいたけ、果 物	◎牛乳 ○牛乳 ○ミルクサンドクッキー しょうゆ煎餅
3 水	じゃこピラフ シーザーサラダ 鶏肉とエリンギのスープ 麦茶 果物	・米、○・食パン、○ マーガリン、○・グラ ニュー糖、油、シー ザーサラダドレッシング	○牛乳、しらす干し、 鶏もも肉、ベーコン、 ○・すりごま、・バター、 サラダ用チーズ、◎牛 乳	・キャベツ、・たまね ぎ、・きゅうり、・にんじ ん、・コーン缶(固形)、 エリンギ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ゴマトースト
4 木	たぬきうどん さつま芋の甘煮 果物 麦茶 	・ゆでうどん、○・米、 さつまいも、・小麦 粉、・砂糖、油	なると、干しえび、◎牛 乳	・ほうれんそう、・たまね ぎ、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(ゆかり)
5 金	ご飯 唐揚げ 粉ふき芋 人参の甘煮 味噌汁(豆腐 玉ねぎ) 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、・片 栗粉、油、・砂糖	鶏もも肉、○牛乳、・木 綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、◎牛乳 	・にんじん、・たまね ぎ、・しょうが、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○パイ菓子 うす焼き煎餅
6 土	チキントマトスパゲッティ スープ(玉ねぎ コーン) 麦茶	・スパゲティ、油	鶏ささ身、・バター、粉 チーズ、◎牛乳	たまねぎ、コーン缶(固 形)、マッシュルーム 缶、ホールトマト缶 	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅
8 月	ご飯 マーボー豆腐 ワンタンスープ 麦茶 果物	・米、ワンタンの皮、 片栗粉、油、・砂糖	○牛乳、・木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏ひき肉、 赤みそ、◎牛乳	・ねぎ、・にんじん、・チ ンゲンサイ、・にら、・に んにく、・しょうが、干し しいたけ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー えび煎餅
9 火	ご飯 ソースかつ 二色ボイル野菜 味噌汁(大根 しめじ) 麦茶 果物	・米、油、・小麦粉、・パ ン粉	○牛乳、豚肉、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛 乳 	・キャベツ、しめじ、・に んじん、・だいこん、果 物	◎牛乳 ○牛乳 ○レモンクッキー 青のり煎餅
10 水	ロールパン キャベツとツナのサラダ ミネストローネ 麦茶 果物	○・米、・ロールパン、 ・じゃがいも、・マカロ ニ、油、・砂糖、ごま醬 油ドレッシング	鶏もも肉、ツナ油漬 缶、・バター、◎牛乳	・キャベツ、・たまね ぎ、・トマト、・にんじ ん、セロリー、・にんに く、・パセリ、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(わかめ)
11 木	ご飯 煮魚 ほうれん草の胡麻和え 五目汁 麦茶 果物	・米、○・食パン、・砂 糖、○・マヨネーズ、 ○・砂糖	○牛乳、ホキ、・油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、・すりごま、○粉 チーズ、◎牛乳	・ほうれんそう、・たまね ぎ、・だいこん、・にんじ ん、・ごぼう、・しょうが、 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズカレートースト
12 金	けやき丼 お魚サラダ すまし汁(ねぎ わかめ) 麦茶 果物	・米、油、ごま油、・砂 糖、・片栗粉	○牛乳、豚肉、しらす 干し、◎牛乳	・はくさい、・キャベ ツ、・きゅうり、黒きくら げ、・にんじん、・ねぎ、 カットわかめ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ゴーフレット 甘塩煎餅
13 土	ロールパン メンチカツ ほうれん草とパプリカのソテー スープ(おふ わかめ) 麦茶	・ロールパン、油、・焼 ふ	◎牛乳、メンチカツ	・ほうれんそう、赤ピー マン、黄ピーマン、 ピーマン、カットわかめ	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅 
15 月	ご飯 鶏の黒蜜煮 キャロットサラダ 味噌汁(キャベツ 大根) 麦茶 果物	・米、・黒砂糖、○・焼 ふ、○・グラニュー糖、 油、・砂糖	鶏もも肉、○牛乳、米 みそ(淡色辛みそ)、 ○・バター、◎牛乳	・にんじん、・コーン缶 (固形)、・だいこん、 キャベツ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○おふラスク



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	三色丼 豆腐とトマトのサラダ スープ(三つ葉 おふ) 麦茶 果物	・米、油、・砂糖、・片栗粉、・焼ふ、青じそドレッシング	○牛乳、・木綿豆腐、豚ひき肉、卵、◎牛乳	・トマト、糸みつば、いんげん、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○サブレ 塩煎餅
17 水	ご飯 白身魚フライ キャベツのゆかり和え 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ) 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ粉、・じゃがいも、油、○・黒砂糖	○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、白身魚フライ	・キャベツ、・たまねぎ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○黒糖ホットケーキ
18 木	スパゲッティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ 麦茶 果物	○・米、・スパゲティ、油、・砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)	豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶(固形)、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、パセリ、干しいたけ、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(なめし)
19 金	ポークカレー 和風サラダ わかめスープ 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、和風ドレッシング、油、ごま油	○牛乳、豚肉、かまぼこ、ごま、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・にんじん、・きゅうり、・ねぎ、カットわかめ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○バタークッキー 古代米煎餅
20 土	和風スパゲッティ スープ(玉ねぎ コーン) 麦茶	・スパゲティ、油	ベーコン、・バター、◎牛乳	・たまねぎ、・コーン缶(固形)、焼きのり、マッシュルーム缶、・ほうれんそう	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
22 月	ご飯 焼肉 もやしとちくわの和え物 すまし汁(かまぼこ ねぎ) 麦茶 果物	・米、○ホットケーキ粉、油、・砂糖	○牛乳、豚肉、ちくわ、かまぼこ、ごま、◎牛乳	・たまねぎ、もやし、・きゅうり、・ねぎ、・しょうが、○バナナ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナホットケーキ
23 火	豆乳担々麺 春巻き きゅうりスティック 麦茶 果物	・干し中華めん、ごま油、・片栗粉、・砂糖、油	○牛乳、豆乳、豚ひき肉、赤みそ、◎牛乳、春巻き	・きゅうり、・チンゲンサイ、・ねぎ、・にんにく、・しょうが、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ウエハース 甘辛煎餅
24 水	ご飯 鮭のつけ焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(キャベツ おふ) 麦茶 果物	・米、○・グラニュー糖、・砂糖、油、・焼ふ	さけ、○ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	○バナナ、○もも缶、○みかん缶(固形)、にんじん、○パイン缶、キャベツ、ひじき、いんげん、果物、○バナナ	◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツヨーグルト
25 木	ご飯 親子煮 味噌汁(白菜 えのき) 麦茶 果物	・米、○・コーンフレーク、・じゃがいも、・砂糖、油、・片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・はくさい、えのきたけ、いんげん、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○コーンフレーク
26 金	角煮丼 コロコロサラダ 卵スープ 麦茶 果物	・米、・砂糖、油、・片栗粉、青じそドレッシング	○牛乳、焼き豚、卵、◎牛乳	・だいこん、・きゅうり、・コーン缶(固形)、・にんじん、・ねぎ、・たけのこ(水煮缶)、さやえんどう、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○クラッカー 醤油煎餅
27 土	ロールパン デミグラスハンバーグ グリル野菜 スープ(おふ わかめ) 麦茶	・ロールパン、油、・焼ふ	◎牛乳、ハンバーグ	・にんじん、・ブロッコリー、・カリフラワー、マッシュルーム缶、カットわかめ	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅
30 火	ご飯 鶏の照焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(キャベツ 油揚げ) 麦茶 果物	・米、・砂糖、油	鶏もも肉、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	・こまつな、・コーン缶(固形)、・キャベツ、・しょうが、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー ミルク煎餅

※未満児のみ午前に牛乳が出ます。

4日はなかよし給食です！！

アレルギーを取り除いた給食を全員に提供し、アレルギーのある子もない子もみんなと同じ給食を食べる日をなかよし給食といいます。

今月の平均栄養量 (以上児)	☆エネルギー	529kcal
	☆たんぱく質	21.2g
	☆脂質	16.1g
	☆食塩	2.1g
今月の平均栄養量 (未満児)	☆エネルギー	489kcal
	☆たんぱく質	20.2g
	☆脂質	16.6g
	☆食塩	1.9g