



4月 献立表



令和6年

かんの保育園

日 曜	献立名		あか		きいろ		みどり		栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児		
1 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーメイド焼き キャベツのトマトドレッシング和え 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 マーメイド マカロニ 砂糖	しいたけパウダー 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参	水 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 塩	1人分 548kcal 食塩相当量:1.4g	1人分 457kcal 食塩相当量:1.1g		
2 火	ミートソースバグティ コンソメスープ ブロッコリーのマヨサラダ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 ブロッコリー もやし りんごソース	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶	1人分 468kcal 食塩相当量:1.4g	1人分 401kcal 食塩相当量:1g		
3 水	雑穀ご飯 ホウカレ コーンサラダ オレンジ 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 牛乳	豚肉 煮干し 牛乳	米 もちきび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 大根 コーン きゅうり オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶	1人分 716kcal 食塩相当量:1.6g	1人分 594kcal 食塩相当量:1.5g		
4 木	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ さわか 味噌 牛乳	米 砂糖 小切麩 薄力粉 油	人参 コーン さやえんどう 焼きのり しいたけパウダー 白菜 みつば 昆布 レーズン	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	1人分 568kcal 食塩相当量:1.3g	1人分 476kcal 食塩相当量:1.1g		
5 金	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 粉ふきさつま芋 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	しいたけパウダー キャベツ わかめ 昆布 大根 人参	水 万能つけ みりん 塩 麦茶	1人分 550kcal 食塩相当量:1.3g	1人分 465kcal 食塩相当量:1.2g		
6 土	中華あんかけご飯 中華スープ ささみとわかめの酢の物 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	豚肉 鶏肉	米 ごま油 片栗粉 砂糖 せんべい	白菜 人参 たら 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 もやし わかめ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶	1人分 462kcal 食塩相当量:1.3g	1人分 395kcal 食塩相当量:1.1g		
8 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ キャベツのなめたけ和え 麦茶	シュガーパイ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 片栗粉 油 バイシート グラニュー糖	しいたけパウダー 南瓜 万能ねぎ 昆 布しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶	1人分 594kcal 食塩相当量:1.6g	1人分 499kcal 食塩相当量:1.5g		
9 火	野菜パン シチュースープ ミートローフ 白菜のマリネ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 牛乳	牛乳 豚肉 木綿豆腐 かつお節 煮干し	野菜パン じゃが芋 はん粉 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ	水 ホワトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいちしょうゆ	1人分 697kcal 食塩相当量:1.9g	1人分 584kcal 食塩相当量:1.8g		
10 水	わかめご飯 味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き 大根のきんぴら 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま フルーツパン	わかめご飯の素 しいたけパウダー 長ねぎ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 さやいんげん	水 塩 こいちしょうゆ みりん 麦茶	1人分 526kcal 食塩相当量:1.9g	1人分 442kcal 食塩相当量:1.5g		
11 木	ご飯 中華スープ マーボー春雨 ブロッコリーの和え物 麦茶	春天ミルクプリン ウエハース 麦茶	厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 ミルクプリンの素 ウエハース	えのき茸 たら もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 白菜	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶	1人分 526kcal 食塩相当量:1.2g	1人分 446kcal 食塩相当量:1.2g		
12 金	麦ご飯 味噌汁 たららの香味焼き もやしのゆかり和え 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	木綿豆腐 味噌 たら 牛乳	米 押し麦 ごま油 薄力粉 砂糖 油	しいたけパウダー 切干大根 小松菜 昆布 万能ねぎ もやし きゅうり 人参 ゆかり	水 万能つけ みりん こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア	1人分 577kcal 食塩相当量:1.3g	1人分 482kcal 食塩相当量:1.3g		
13 土	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋サラダ 麦茶	オレンジ クラッカー 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉	米 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	しいたけパウダー 白菜 ほうれん草 昆布 玉ねぎ しょうが グリンピース 人参 コーン オレンジ	水 万能つけ 料理酒 塩 麦茶	1人分 518kcal 食塩相当量:1.1g	1人分 440kcal 食塩相当量:1g		
15 月	玄米入りご飯 すまし汁 鶏肉の味噌野菜炒め 大根の納豆和え 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 納豆 チーズ 牛乳	米 玄米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	しいたけパウダー 玉ねぎ わかめ 昆 布 キャベツ ピーマン 大根 人参 小松菜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	1人分 551kcal 食塩相当量:1.5g	1人分 465kcal 食塩相当量:1.2g		
16 火	ご飯 コンソメスープ ベーコン入りオムレツ ごぼうサラダ オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳	鶏卵 ベーコン 牛乳	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油	南瓜 大根 えのき茸 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 パプリカ きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶	1人分 588kcal 食塩相当量:1.2g	1人分 486kcal 食塩相当量:1.1g		
17 水	ご飯 チキンカレー チンゲン菜の和え物 【幼児】ジョア 麦茶 【乳児】バナナ	のり塩ポップコーン 小魚 牛乳	鶏肉 ジョア 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ポップコーン	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ 青のり パナナ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶	1人分 598kcal 食塩相当量:1.7g	1人分 474kcal 食塩相当量:1.5g		
18 木	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしのごま和え 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま ウエハース	しいたけパウダー 切干大根 しめじ 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 ぶどうジュース アガー	水 万能つけ みりん こいちしょうゆ 麦茶	1人分 537kcal 食塩相当量:1.2g	1人分 452kcal 食塩相当量:1g		
19 金	【餃肉】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれののりみりん焼き じゃが芋の煮物 麦茶	りんごマフィン 牛乳	厚揚げ 味噌 かわい 鶏卵 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	キャベツ 塩昆布 しいたけパウダー 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース りんごソース	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	1人分 550kcal 食塩相当量:1.3g	1人分 483kcal 食塩相当量:1.3g		
20 土	きつねうどん 白菜の海苔サラダ バナナ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	油揚げ	うどん 砂糖 ごま油 薄力粉 油	ほうれん草 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 焼きのり パナナ	水 万能つけ こいちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア	1人分 389kcal 食塩相当量:1.1g	1人分 318kcal 食塩相当量:0.9g		
22 月	ご飯 味噌汁 さばの塩こうじ揚げ ピーンと野菜の和え物 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	高野豆腐 味噌 さば 鶏卵 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 油 ピーン 砂糖 無塩バター 薄力粉	しいたけパウダー 玉ねぎ 小松菜 昆 布 しょうが キャベツ 人参	水 料理酒 こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	1人分 679kcal 食塩相当量:1.4g	1人分 568kcal 食塩相当量:1.1g		
23 火	ご飯 コンソメスープ バターチキンソテー 白菜の人参ドレッシングサラダ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 牛乳	鶏肉 煮干し 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 無塩バター	人参 わかめ バセリ 白菜 きゅうり コーン ゆかり	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶	1人分 661kcal 食塩相当量:1.4g	1人分 557kcal 食塩相当量:1.4g		
24 水	ハヤシライス かぼちゃサラダ バナナ 麦茶	お麩のきな粉ラスク 牛乳	豚肉 チーズ きな粉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 南瓜 レーズン パナナ	水 ハヤシベース 塩 麦茶	1人分 698kcal 食塩相当量:1.3g	1人分 583kcal 食塩相当量:1.3g		
25 木	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 三色お浸し 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳	米 はん粉 砂糖 片栗粉 ウエハース	しいたけパウダー 大根 なめこ 昆布 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 人参 りんごジュース アガー	水 塩 こいちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶	1人分 546kcal 食塩相当量:1.5g	1人分 482kcal 食塩相当量:1.3g		
26 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのマヨ和え 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 小切麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油 いちごジャム	しいたけパウダー 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが ブロッコリー 大根 人参	水 こいちしょうゆ 穀物酢 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー	1人分 586kcal 食塩相当量:1.3g	1人分 493kcal 食塩相当量:1.1g		
27 土	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 切干大根サラダ 麦茶	バナナ クラッカー 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 ごま油 クラッカー	しいたけパウダー 人参 キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース 切干大根 ほうれん草 パナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶	1人分 478kcal 食塩相当量:1.3g	1人分 402kcal 食塩相当量:1.1g		
30 火	バターチキンピラフ コンソメスープ 小松菜ソテー ヨーグルト 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	鶏肉 干しえび ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 さつま芋 ごま	玉ねぎ 人参 バセリ 南瓜 コーン 小松菜 キャベツ	水 塩 チキンスープの素 麦茶 みりん こいちしょうゆ	1人分 614kcal 食塩相当量:1.5g	1人分 517kcal 食塩相当量:1.5g		

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼 目標量	566	19.8	15.7	-	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4
幼 平均量	569	21.4	17	87.9	297	2.7	238	0.37	0.42	37	1.4	5.6
乳 目標量	462	16.2	12.8	-	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
乳 平均量	477	17.7	14.3	74	225	2.3	200	0.3	0.34	31	1.2	4.8

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。