



4月の献立表



<旬の食材>
春キャベツ、小松菜、大根
チンゲン菜、新じゃがいも、絹さや



<今月のお楽しみ給食>
4月4日(木)

令和6年
柿田ひまわり保育園

日付	0~2歳児 午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な材料(◆はおやつに含まれるもの)				1日の栄養価 (幼児)	1日の栄養価 (幼児)		
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	その他				
1	15	月	クラッカー 牛乳	ごはん、豆腐とわかめのすまし汁 あじの味噌マヨ焼き 小松菜とささみの和え物、りんご、麦茶	ブルーベリーヨーグルト 牛乳	あじ、豆腐、味噌 ささみフレーク、◆ヨーグルト ◆牛乳	米、マヨドレ、砂糖、ごま油 ◆ブルーベリージャム	わかめ、小松菜、人参、りんご	昆布かつおだし、塩 醤油、米酢、麦茶	E 417 kcal P 19.2 g F 1.1 g NaCl 1.3 g	E 447 kcal P 21.8 g F 10.1 g NaCl 1.5 g
2	16	火	聖たへよ 牛乳	ごはん、白菜と人参のみそ汁 鶏肉のつくね焼き ブロッコリーのサラダ、バナナ、麦茶	ツナと青のりのおにぎり 麦茶	鶏ひき肉、味噌 ◆ツナフレーク、◆牛乳	米、片栗粉、砂糖、マヨドレ	白菜、人参、たまねぎ、ブロッコリー 生姜、バナナ、◆青のり	昆布かつおだし、醤油 みりん、酒、麦茶	E 518 kcal P 18.7 g F 14.3 g NaCl 1.3 g	E 573 kcal P 20.4 g F 13.8 g NaCl 1.4 g
3	17	水	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん、大根とお麩のすまし汁 春キャベツと豚肉のみそ炒め 高野豆腐の煮物、オレンジ、麦茶	スノーボールクッキー 牛乳	豚肉、味噌、高野豆腐 ◆牛乳	米、白玉粒、サラダ油、片栗粉、砂糖 ごま油、◆小麦粉、◆粉糖	大根、春キャベツ、人参、たまねぎ にんにく、小松菜、オレンジ	昆布かつおだし、塩 醤油、酒、みりん 麦茶	E 556 kcal P 19.7 g F 19.8 g NaCl 1.1 g	E 623 kcal P 22.2 g F 21.9 g NaCl 1.2 g
5	19	金	アンパンマンせんべい 牛乳	麻婆なす丼、ほうれん草とさつまいものスープ もやし中華サラダ、りんご、麦茶	味噌蒸しパン 牛乳	豚ひき肉、味噌、◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 さつまいも、ごま油、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー	なす、たまねぎ、グリーンピース ほうれん草、もやし、きゅうり 人参、りんご	醤油、ガラスープ 塩、麦茶	E 468 kcal P 15.3 g F 12.5 g NaCl 1.5 g	E 507 kcal P 16.3 g F 12.4 g NaCl 1.7 g
6	20	土	カルシウムせんべい 牛乳	チキンライス、キャベツとコーンのスープ マカロニサラダ、バナナ、麦茶	菜飯おにぎり 牛乳	鶏肉、◆牛乳	米、サラダ油、マカロニ、マヨドレ ◆ごま油	たまねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、コーン、きゅうり バナナ、◆小松菜	ケチャップ、中濃ソース 塩、ガラスープ 麦茶	E 535 kcal P 16.3 g F 14.7 g NaCl 1.2 g	E 591 kcal P 17.4 g F 15.6 g NaCl 1.4 g
8	22	月	クラッカー 牛乳	ごはん、高野豆腐と里芋のみそ汁 さばのカレー焼き キャベツのおかかマヨサラダ、オレンジ、麦茶	マッシュマロおこし ジョア(マスカット)	さば、高野豆腐、味噌 かつお節、◆ジョア	米、里芋、砂糖、カレー粉 マヨドレ、◆マッシュマロ ◆バター、◆コーンフレーク	キャベツ、人参、コーン、オレンジ	昆布かつおだし、酒 醤油、みりん 麦茶	E 491 kcal P 17 g F 17.6 g NaCl 1.1 g	E 538 kcal P 18.7 g F 17 g NaCl 1.2 g
9	23	火	聖たへよ 牛乳	フルコギ丼、春雨スープ 3色ナムル、バナナ、麦茶	フライドポテト 牛乳	豚肉、味噌、◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油 春雨、◆フライドポテト	たまねぎ、人参、にら、キャベツ 小松菜、もやし、バナナ	醤油、みりん、酒 ガラスープ、塩 麦茶	E 481 kcal P 15.8 g F 15.9 g NaCl 1.5 g	E 522 kcal P 16.9 g F 15.7 g NaCl 1.7 g
10	24	水	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん、油揚げとたまねぎのみそ汁 鶏肉の照り焼き 大根とちくわの煮物、黄桃缶、麦茶	人参ケーキ 牛乳	鶏肉、油揚げ、味噌 ちくわ、◆牛乳	米、砂糖、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー、◆サラダ油	たまねぎ、絹さや、大根、人参 グリーンピース、黄桃缶	昆布かつおだし、醤油 みりん、酒、麦茶	E 557 kcal P 20.7 g F 19.1 g NaCl 1.4 g	E 626 kcal P 23.6 g F 21.1 g NaCl 1.6 g
11	25	木	クラッカー 牛乳	スバグティーマイトソース チンゲン菜とえのきのスープ コールスローサラダ、りんご、麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳	豚ひき肉、大豆、◆牛乳	スバグティーマイト、サラダ油、砂糖 マヨドレ、◆米、◆ごま油	たまねぎ、人参、ピーマン、ダイストマト チンゲン菜、えのき、キャベツ きゅうり、りんご、◆塩昆布	ケチャップ、中濃ソース ガラスープ、塩 米酢、麦茶	E 520 kcal P 20.2 g F 14.3 g NaCl 1.5 g	E 574 kcal P 22.8 g F 14.2 g NaCl 1.7 g
12	26	金	アンパンマンせんべい 牛乳	麦ごはん、豆腐となめこのみそ汁 さわらのみりん漬焼き 青菜の納豆和え、オレンジ、麦茶	ミルクくずもち 牛乳	さわら、豆腐、味噌、納豆 ◆牛乳、◆スキムミルク ◆きな粉	米、押し麦、砂糖、◆片栗粉	なめこ、小松菜、人参、オレンジ	昆布かつおだし、醤油 みりん、麦茶	E 458 kcal P 21.8 g F 13 g NaCl 0.9 g	E 498 kcal P 24.5 g F 12.7 g NaCl 1 g
13	27	土	カルシウムせんべい 牛乳	そぼろ丼、ほうれん草とウインナーのスープ カレーポテト、ゼリー、麦茶	ドロップクッキー 牛乳	鶏ひき肉、ウインナー ◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、じゃがいも カレー粉、ゼリーの素、◆バター ◆ホットケーキミックス	たまねぎ、生姜、コーン、ほうれん草 人参、ドライパセリ	醤油、みりん、塩 ガラスープ、麦茶	E 545 kcal P 15.9 g F 19 g NaCl 1.3 g	E 608 kcal P 17.3 g F 20.8 g NaCl 1.5 g
18		木	クラッカー 牛乳	春野菜のチキンカレー 切干大根サラダ、バナナ、麦茶	ココア揚げパン風 牛乳	鶏肉、豆乳、◆牛乳	米、サラダ油、新じゃがいも、カレー粉 小麦粉、砂糖、ごま油、◆ココア ◆すやかロール	春キャベツ、にんにく、生姜、人参 たまねぎ、ダイストマト、切干大根 小松菜、きゅうり、バナナ	ガラスープ、米酢 ケチャップ、塩 ウスターソース、醤油 麦茶	E 521 kcal P 15.8 g F 18.2 g NaCl 1.3 g	E 576 kcal P 17.4 g F 18.8 g NaCl 1.5 g
30		火	聖たへよ 牛乳	ごはん、小松菜とかぶのみそ汁 鶏肉の甘酢焼き ツナじゃが、オレンジ、麦茶	ホットケーキ ジョア(プレーン)	鶏肉、ツナフレーク、味噌 ◆牛乳、◆ジョア	米、砂糖、じゃがいも、サラダ油 ◆ホットケーキミックス	小松菜、かぶ、たまねぎ、人参 オレンジ	昆布かつおだし、醤油 米酢、みりん、麦茶	E 486 kcal P 20.9 g F 12.6 g NaCl 1.4 g	E 533 kcal P 23.7 g F 10.6 g NaCl 1.6 g
お 献 立 し み	4	木	クラッカー 牛乳	ゆかりごはん、たまねぎとじゃがいものみそ汁 フライドチキン 小松菜のツナサラダ、マスカットゼリー、麦茶	いちごモンブラン ジョア(プレーン)	鶏肉、豆乳、味噌 ツナフレーク、◆牛乳 ◆生クリーム、◆スキムミルク ◆ジョア	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉 サラダ油、マヨドレ、砂糖 マスカットゼリー、◆バター ◆ホットケーキミックス ◆いちごジャム	ゆかり、人参、たまねぎ、生姜、にんにく 小松菜、コーン、◆ほうれん草	昆布かつおだし、塩 ガラスープ、醤油 麦茶	E 600 kcal P 22.1 g F 18.1 g NaCl 1.7 g	E 668 kcal P 25.3 g F 17.8 g NaCl 2 g

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。
※献立には卵・エビ・カニ・ごま(ごま油可)使用していません。