

# 献立表

2024年4月

ひいらぎこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01月	昼食	ゆかりご飯 大根と豚肉のみそ煮  白菜の塩昆布和え	胚芽米 さといも(冷凍)、上白糖、なたね油	豚肉、いんげんまめ(冷凍) 味噌、こんぶ(だし用) 塩こんぶ	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶)  はくさい、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	ゆかり しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	くまさんクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、上白糖	牛乳		
02火	昼食	アスパラと鮭の彩りご飯 切り干し大根のうま煮 お味噌汁	胚芽米 上白糖、なたね油	鮭、こんぶ(だし用) いんげんまめ(冷凍)、油揚げ、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)	グリーンアスパラガス、コーン缶、しめじ 切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)	しょうゆ、みりん、酒、食塩 みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	フライドポテト(コンソメ味) 牛乳	フライドポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		コンソメ
03水	昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮込み  コールスローサラダ	胚芽米 じゃがいも、マカロニ(小麦)、片栗粉	鶏もも肉  ハム(卵不使用)	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰 えのきたけ、トマト、かぼちゃ(冷凍)、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう 酢、食塩
	午後おやつ	お米deりんごタルト 星っこ(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん うるち米、植物油脂	豆乳  牛乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング 食塩
04木	昼食	ご飯 かれのいの中華あん コロコロにんじん 中華スープ	胚芽米 片栗粉、ごま油	かれい	たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ にんじん はくさい、コーン缶、エリンギ、にら	みりん、しょうゆ、酒、酢、鶏がらスープ、食塩 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	肉まん  牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉  牛乳	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒 オイスターソース、食塩、こしょう
05金	昼食	肉うどん ツナわかめサラダ 温州みかんゼリー	ゆでうどん(小麦)、上白糖、なたね油 上白糖 ぶどう糖、砂糖	牛肉、こんぶ(だし用) ツナ、わかめ(乾)	にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん みかん果汁	みりん、しょうゆ、酒、だしかつお 酢、しょうゆ、食塩 ゲル化剤、乳酸Ca、ビタミンC
	午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖	牛乳		
06土	昼食	牛乳(幼児のみ) 和風きのこスパゲティー  バナナ	スパゲティー(小麦) オリーブオイル	牛乳 ベーコン(卵不使用)、きざみのり	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ えのきたけ、しいたけ、にんにく バナナ	めんつゆ、食塩
08月	昼食	ポークカレーライス もくもく野菜のおかか和え 黄桃	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー もも缶	カレーウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む) しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	じゃがいものチーズ焼き 牛乳	じゃがいも、バター	とろけるチーズ 牛乳	コーン缶	食塩、パセリ粉
09火	昼食	ご飯 牛肉炒め マカロニサラダ コーンスープ	胚芽米 上白糖 マカロニ(小麦)、上白糖 片栗粉、なたね油	牛肉 ハム(卵不使用) 豆乳	たまねぎ、にんじん、おろしりんご、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ、酒、みりん 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	揚げうどん(のりしお味) 牛乳	ゆでうどん(小麦)、なたね油	あおのり 牛乳		食塩
10水	昼食	ご飯 あじの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	胚芽米 上白糖、なたね油、片栗粉	あじ 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 厚揚げ、こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが たまねぎ、だいこん、トウモロコシ	食塩 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お麩ラスク 牛乳	切り麩(小麦)、バター、上白糖	牛乳		
11木	昼食	ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、マヨレ、小麦粉、なたね油、上白糖	鶏もも肉 ツナ	ブロッコリー(冷凍)、にんじん にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶 もも缶、バナナ、みかん缶、いちご	しょうゆ、酒、酢、食塩 めんつゆ、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	フルーツポンチ(いちご入り) 豆乳クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆 牛乳		ショートニング、食塩、膨張剤
12金	昼食	かれのいの混ぜごはん 大根サラダ お味噌汁	胚芽米 上白糖 じゃがいも	かれい、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、しめじ だいこん、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、水菜 たまねぎ、しめじ	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、糸かつお、食塩 だしかつお
	午後おやつ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ(小麦)、上白糖	きな粉 牛乳		食塩
13土	昼食	牛乳(幼児のみ) きつねうどん オレンジ	ゆでうどん(小麦)、上白糖	牛乳 鶏もも肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん、だしかつお

〈今月の旬の食材〉 アスパラガス、かぶ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、えんどうまめ、しいたけ、セロリ  
たけのこ、たまねぎ、ながいも、レタス、いちご、でこぼん、キウイ

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	559 kcal	569 kcal	445 kcal	454 kcal
たんぱく質	21.9 g	23.3 g	16.8 g	17.0 g
脂質	16.6 g	14.3~21.5 g	14.1g	10.0~15.1 g
カルシウム	223 mg	270 mg	203 mg	225 mg
ビタミンC	24 mg	23 mg	20 mg	20 mg

15月	昼食	ゆかりご飯 大根と豚肉のみそ煮  白菜の塩昆布和え	胚芽米 さといも(冷凍)、上白糖、なたね油	豚肉、いんげんまめ(冷凍) 味噌、こんぶ(だし用) 塩こんぶ	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶)  はくさい、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	ゆかり しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	きなこクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉 牛乳		
16火	昼食	アスパラと鮭の彩りご飯 切り干し大根のうま煮 お味噌汁	胚芽米 上白糖、なたね油	鮭、こんぶ(だし用) いんげんまめ(冷凍)、油揚げ、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)	グリーンアスパラガス、コーン缶、しめじ 切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)	しょうゆ、みりん、酒、食塩 みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	フライドポテト(コンソメ味) 牛乳	フライドポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		コンソメ
17水	昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮込み  コールスローサラダ	胚芽米 じゃがいも、マカロニ(小麦)、片栗粉  上白糖	鶏もも肉  ハム(卵不使用)	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰 えのきたけ、トマト、かぼちゃ(冷凍)、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう 酢、食塩
	午後おやつ	お米deりんごタルト 星っこ(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん うるち米、植物油脂	豆乳 牛乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング 食塩
18木	昼食	ご飯 かわいいの中華あん コロコロにんじん 中華スープ	胚芽米 片栗粉、ごま油  はるさめ	かわいい  豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ にんじん はくさい、コーン缶、エリンギ、にら	みりん、しょうゆ、酒、酢、鶏がらスープ、食塩 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	肉まん  牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	牛乳	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒 オイスターソース、食塩、こしょう
19金	★ 昼食	★ ご飯 鮭の塩麹焼き 春雨サラダ お味噌汁	胚芽米  はるさめ、上白糖 切り麩(小麦)	鮭  油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	きゅうり、ブロッコリー(冷凍)、コーン缶 たまねぎ、にんじん	塩こうじ 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	いちごパフェ りんごジュース	小麦粉、上白糖、コーンフレーク、コーンスターチ、なたね油	豆乳、豆乳ホイップ	いちご りんご天然果汁	ベーキングパウダー
20土	昼食	牛乳(幼児のみ) 和風きのこスパゲティ  バナナ	スパゲティ(小麦)	牛乳 ベーコン(卵不使用)、きざみのり	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ えのきたけ、しいたけ、にんにく バナナ	めんつゆ、食塩
22月	昼食	ポークカレーライス もくもく野菜のおかか和え 黄桃	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー もも缶	カレーウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む) しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	じゃがいものチーズ焼き 牛乳	じゃがいも、バター	とろけるチーズ 牛乳	コーン缶	食塩、パセリ粉
23火	昼食	ご飯 牛肉炒め マカロニサラダ コンソメスープ	胚芽米 上白糖 マカロニ(小麦)、上白糖 片栗粉、なたね油	牛肉 ハム(卵不使用) 豆乳	たまねぎ、にんじん、おろしりんご、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ、酒、みりん 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	揚げうどん(のりしお味) 牛乳	ゆでうどん(小麦)、なたね油	あおのり 牛乳		食塩
24水	昼食	ご飯 あじの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	胚芽米  上白糖、なたね油、片栗粉	あじ 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 厚揚げ、こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが たまねぎ、だいこん、トウモロコシ	食塩 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お麩ラスク 牛乳	切り麩(小麦)、バター、上白糖	牛乳		
25木	昼食	ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、マヨドレ、小麦粉、なたね油、上白糖	鶏もも肉 ツナ	ブロッコリー(冷凍)、にんじん にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶	しょうゆ、酒、酢、食塩 めんつゆ、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	フルーツポンチ(いちご入り) 豆乳クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆 牛乳	もも缶、バナナ、みかん缶、いちご	ショートニング、食塩、膨張剤
26金	昼食	かわいいの混ぜごはん 大根サラダ お味噌汁	胚芽米 上白糖 じゃがいも	かわいい、こんぶ(だし用)  絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、しめじ だいこん、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、水菜 たまねぎ、しめじ	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、糸かつお、食塩 だしかつお
	午後おやつ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ(小麦)、上白糖	きな粉 牛乳		食塩
27土	昼食	牛乳(幼児のみ) きつねうどん オレンジ	ゆでうどん(小麦)、上白糖	牛乳 鶏もも肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん、だしかつお
30火	昼食	肉うどん ツナわかめサラダ 温州みかんゼリー	ゆでうどん(小麦)、上白糖、なたね油 上白糖 ぶどう糖、砂糖	牛肉、こんぶ(だし用) ツナ、わかめ(乾)	にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん みかん果汁	みりん、しょうゆ、酒、だしかつお 酢、しょうゆ、食塩 ゲル化剤、乳酸Ca、ビタミンC
	午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖	牛乳		



★お誕生日おめでとうメニューです。4月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

- 乳児の午前おやつは牛乳になります。
- 材料の都合により、献立を変更することがあります。
- 給食に使用している「チリメン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。