

4月


 こんだてひょう
 

令和6年度

横島ひらぎこども園

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	ふりかけご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 切り麩	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ピーマン、にんじん はくさい、なめこ	のりおかかふりかけ 塩こうじ しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	牛乳 たい焼き(小麦・卵・乳・冷)			
02 火	昼食	スタミナっとう丼 ピーマンサラダ けんちん汁	米、三温糖 ビーフン、三温糖、ごま油 さといも、片栗粉	豚ひき肉、納豆、刻みのり ハム 木綿豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、干しいたけ きゅうり、キャベツ、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう (幼児のみ)菓子	板麩、黒砂糖、なたね油 ミニわかめちゃん	牛乳		
03 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 小松菜とひじきの味噌マヨ和え	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 マヨネーズ、三温糖、すりごま	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) 鶏肉、味噌	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ こまつな、もやし、にんじん、干しいたけ	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶トースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
04 木	昼食	ご飯 鯖のトマトケチャップ煮 チンゲンサイのナムル 味噌豆乳スープ	米 なたね油、片栗粉、三温糖 ごま油	さば 味付けのり 豆乳、味噌	しょうが チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、本みりん しょうゆ、塩 鶏ガラスープ
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも、バター	牛乳 とろけるチーズ	コーン(冷)、パセリ粉	塩
05 金	昼食	チキンカレー じゃこサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、なたね油 三温糖、白ごま	鶏肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、しめじ、クリンピース(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールー、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★オートミールクッキー	オートミール、バター、三温糖、小麦粉、スライスアーモンド	牛乳 卵		
06 土	昼食	牛乳 親子うどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん(冷)、三温糖 さつま芋、三温糖	牛乳 卵、鶏肉、かまぼこ、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、白ねぎ、にんじん レモン	しょうゆ、みりん、だしかつお、塩
08 月	昼食	ご飯 鶏の香味焼き ツナわかめサラダ 味噌汁	米 ごま油 三温糖	鶏肉 ツナ(レトルト)、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	白ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、なめこ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ワッフル 型抜きチーズ	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳 型抜きチーズ		
09 火	昼食	ジョア ミートスパゲティ ミモザサラダ	スパゲティ(ゆで)、なたね油、三温糖 マヨネーズ	ジョア(プレーン) 合挽き肉、粉チーズ 卵、ツナ(レトルト)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 こしょう、塩
	午後おやつ	★中華風おこわ	もち米、米、つきこんにゃく、ごま油、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用)	にんじん、いんげん(冷)、干しいたけ	しょうゆ、塩
10 水	昼食	ご飯 肉豆腐 もやしとニラのゴマ酢あえ	米 糸こんにゃく、三温糖 ごまペースト、すりごま、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ 大豆もやし、にんじん、にら	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★ハムチーズサンド	食パン、マーガリン	牛乳 スライスチーズ、ハム		
11 木	昼食	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き アスパラとトマトのサラダ スープ	米 マヨネーズ、小麦粉 なたね油、三温糖	鮭、粉チーズ ツナ(レトルト)	クリームコーン缶 トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、セロリー	塩、こしょう 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつま芋、三温糖、なたね油、黒ごま	牛乳		酢
12 金	昼食	★ たいめし 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え すまし汁	米 米粉、なたね油、片栗粉 手鞠麩	たい、こんぶ(だし用) 鶏肉 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	万能ねぎ しょうが、にんにく ブロッコリー だいこん、にんじん	しょうゆ、塩 しょうゆ しょうゆ、糸かつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	ベアビスケット(小麦・乳) 小丸ちゃん	牛乳	いちご	
13 土	昼食	牛乳 ウインナードッグ 豆乳コーンスープ	ドッグパン さつま芋、片栗粉	牛乳 あらびきウインナー 豆乳、鶏肉	キャベツ たまねぎ、にんじん、コーン(冷)	ケチャップ、塩、カレー粉 コンソメ
15 月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば、味噌 かまぼこ、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、水菜	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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
16 火	昼食	豆腐のふわふわ丼ぶり 青菜としらすの磯和え 味噌汁	米、三温糖、片栗粉 すりごま、三温糖 じゃがいも	絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用) 釜揚げしらす、味付けもみのり 味噌、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、薬ねぎ、しょうが、干しいたけ ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、しょうゆ しょうゆ、酢
	午後おやつ	★長芋のお好み焼き ご飯	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	キャベツ、薬ねぎ	お好みソース、ウスターソース、ケチャップ、だしかつお、塩、粒かつお
17 水	昼食	大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ(レトルト)	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、えんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	ジョア ★みかん入りりんごゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	ジョア(プレーン) アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
18 木	昼食	豆ご飯 鯖の西京焼き 切り干し大根の旨煮 かき玉汁	米 三温糖 板こんにゃく、三温糖 片栗粉	こんぶ(だし用) さわら、白みそ 油揚げ 卵、こんぶ(だし用)	うすいえんどう 切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、キャベツ、にら	塩 本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ、本みりん しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	★マカロニナポリタン	マカロニ(ツイスト)、なたね油、バター	あらびきウインナー	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、塩
19 金	昼食	ゆかりごはん 照り焼きチキン ツナとブロッコリーのサラダ 豆乳スープ	米 三温糖、片栗粉 なたね油、三温糖	鶏肉 ツナ(レトルト) 豆乳	にんにく きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん	ゆかり みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(セレクト)	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
20 土	昼食	牛乳 和風ラーメン 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油	牛乳 豚肉、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン(冷)、薬ねぎ バナナ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩、白こしょう
22 月	昼食	親子丼 きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	米、三温糖、片栗粉 三温糖	鶏肉、卵、高野豆腐、刻みのみり チリメン、わかめ(乾) 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、みつば きゅうり にんじん、トウモロコシ、切り干しだいこん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
23 火	昼食	ご飯 ささみチーズフライ カムカムサラダ スープ	米 パン粉、小麦粉、なたね油 ごま油、三温糖 じゃがいも	鶏ささみ、粉チーズ	もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、スナップえんどう、にんじん	塩、こしょう しょうゆ、塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)こんぶ	おとうふ屋さんの磯辺揚げ	かみかみこんぶ	清見オレンジ	
24 水	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽん麺(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ 豚レバー	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン(冷) ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	★たけのご飯	米、ごま油、三温糖	油揚げ	たけのこ	しょうゆ、オイスターソース、だしかつお
25 木	昼食	ご飯 肉じゃが 納豆マヨ和え	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ	牛肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★マーラーカオ	ホットケーキ粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳 卵	干しぶどう	しょうゆ
26 金	昼食	ご飯 千草卵 肉ゴボウ炒め煮 味噌汁	米 三温糖、なたね油 三温糖、なたね油	卵、豚ひき肉 牛肉、こんぶ(だし用) 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、薬ねぎ、干しいたけ、干しひじき ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん(冷) たまねぎ、キャベツ、しめじ	しょうゆ しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 菓子	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 豆乳クッキー(小麦)	牛乳 だいず水煮、かえりちりめん		しょうゆ
27 土	昼食	牛乳 豚みそ丼 わかめスープ	米、三温糖、なたね油 白ごま、ごま油	牛乳 豚肉、味噌 わかめ(乾)	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、赤ピーマン はくさい、にんじん、もやし	しょうゆ、塩 コンソメ
30 火	昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ キャベツときゅうりのゴマ酢和え 味噌汁	米 なたね油、片栗粉 すりごま、三温糖	さば 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	しょうが キャベツ、きゅうり たまねぎ、グリーンアスパラガス、なめこ	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 だしかつお
	午後おやつ	プリン 菓子	おとうふ屋さんのビスケット(小麦・ごま)	プリン(乳)(卵不使用)		

★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	508kcal	578kcal	399kcal	477kcal
たんぱく質	20.9g	21.6g	17.0g	17.8g
脂質	17.3g	15.4g	14.7g	13.2g
カルシウム	215mg	270mg	227mg	225mg
ビタミンC	22mg	18mg	16mg	18mg

🍷 お誕生日おめでとうメニューです。4月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。

★ 入園・進級おめでとうメニューです！

○★マークの日は手作りおやつです。

○土曜日は午後おやつにお菓子ができます。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。