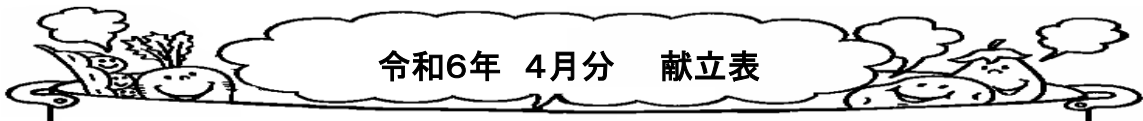


令和6年 4月分 献立表

栄養価は3歳以上児の目安になります。

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		たんぱく質	脂 質
1 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き アロココリのおかかあえ かぼちゃとわかめの味噌汁 きよみオレンジ	精白米/調合油/三温糖/さつまいも/黒ごま	牛乳/豚モモ肉/かつお節/米みそ	玉葱/しょうが/ブロンコリー/とうもろこし缶/にんじん/かぼちゃ/ねぎ/わかめ/きよみおれんじ	大学芋 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	571 kcal 22.9 g 14.4 g
2 火	ゆかりごはん かわいいの煮付け 磯和え きのこじる りんご	精白米/三温糖/さといも/食パン/マーガリン	牛乳/むきかだい/焼きのり/油揚げ/米みそ/きな粉	ほうれんそう/りよくとうもやし/えのきたけ/ぶなしめじ/にんじん/ねぎ/りんご	きなこトースト 牛乳 牛乳オレンジ	たんぱく質 脂 質	518 kcal 24.3 g 12.0 g
3 水	春野菜のクレープ コーンサラダ ポトフスープ バナナ	スパゲッティ/調合油/無塩バター/薄力粉/三温糖/じゃがいも/はいが米/ごま油	牛乳/★ロースハム/クリーム/★ソーセージ/ちりめんじゃこ	にんにく/玉葱/キャベツ/アスパラガス/レタス/きゅうり/とうもろこし缶/にんじん/かぶ/かぶ(葉)/バナナ/こまつな	菜飯おにぎり お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	526 kcal 16.1 g 18.2 g
4 木	ジャムサンド (マレード) ミートローフ トマトイタリアン チンゲン菜のスープ フルーツゼリー	食パン/マーマレード/マーガリン/調合油/三温糖/薄力粉	豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/押し豆腐/チーズ/★たまご/あおのり	玉葱/MIXベジタブル/トマト/チンゲンサイ/カットわかめ/キャベツ/とうもろこし缶	チーズ入りお好み焼き お茶 りんごジュース	たんぱく質 脂 質	450 kcal 19.7 g 17.9 g
5 金	ごはん 鶏のさっぱり焼き 菜の花のごま和え 玉葱と油揚げの味噌汁 いよかん	精白米/三温糖/白ごま/薄力粉/無塩バター	牛乳/鶏モモ肉/油揚げ/米みそ/★たまご	しょうが/なばな/にんじん/玉葱/いよかん/南瓜ペースト	パンプキンケーキ 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	577 kcal 21.1 g 21.1 g
6 土	肉みそうどん 切り干し大根煮 棒チーズ フルーツ	干しうどん/調合油/三温糖/お菓子	牛乳/豚ひき肉/米みそ/油揚げ/棒チーズ	玉葱/にんじん/ほうれんそう/切干しいも/干し椎茸/フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	556 kcal 20.1 g 16.5 g
8 月	筍ご飯 鰯の西京焼き もやしのサラダ 花麩のすまし汁 いちごフルーツ	精白米/調合油/三温糖/ごま油/はなふ/★ショートケーキ	牛乳/油揚げ/鶏むね肉/さわら/米みそ/★ロースハム	たけのこ/にんじん/さやえんどう/りよくとうもやし/きゅうり/葉ねぎ/いちご	ケーキ お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	556 kcal 23.6 g 18.1 g
9 火	ひき肉カレー ハワイアンサラダ わかめスープ バナナ	精白米/じゃがいも/調合油/三温糖/薄力粉	調製豆乳/豚ひき肉/おから/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バイン缶/きゅうり/レタス/干しぶどう/ねぎ/えのきたけ/わかめ/バナナ	おからのブラウニー 牛乳 豆乳りんご	たんぱく質 脂 質	566 kcal 17.2 g 16.4 g
10 水	味噌ラーメン たたききゅうり 棒チーズ フルーツゼリー	干しうどん/調合油/白ごま/三温糖/ごま油/精白米/白ごま	牛乳/豚ひき肉/米みそ/★八丁みそ/棒チーズ/油揚げ	にんじん/とうもろこし缶/りよくとうもやし/ねぎ/ほうれんそう/にんにく/きゅうり	きつねおにぎり お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	483 kcal 15.8 g 11.2 g
11 木	ミルクロール ポークチャップ みかんサラダ 青菜とコーンのスープ りんご	ミルクロール/調合油/はちみつ/三温糖/はいが米/白ごま	牛乳/豚モモ肉/米みそ/★八丁みそ	玉葱/マッシュルーム/にんじん/レタス/きゅうり/みかん缶/こまつな/とうもろこし缶/りんご	五平もち お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	437 kcal 17.5 g 9.5 g
12 金	ごはん チンジャオロース ピーナツ和え じゃが芋とねぎの味噌汁 かわちばんかん	精白米/三温糖/ごま油/ピーナツバター/じゃがいも/薄力粉/調合油	豚モモ肉/油揚げ/米みそ/★たまご/牛乳/★ウィンナー	赤ピーマン/青ピーマン/たけのこ(水煮缶詰)/ほうれんそう/にんじん/ねぎ	ウイナーぼんぼんドーナツ 牛乳 オレンジジュース	たんぱく質 脂 質	580 kcal 22.8 g 21.1 g
13 土	にゅうめん 南瓜のそぼろ煮 棒チーズ フルーツ	そうめん/三温糖/お菓子	牛乳/豚モモ肉/油揚げ/鶏ひき肉/棒チーズ	にんじん/ねぎ/こまつな/西洋かぼちゃ/フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	583 kcal 23.4 g 13.7 g
15 月	ごはん 家当豆腐 春雨サラダ (ツナ) ほうれん草のすまし汁 キウイ	精白米/かたくり粉/調合油/三温糖/ごま油/緑豆はるさめ/焼きふ/薄力粉	牛乳/生揚げ/豚モモ肉/米みそ/まぐろ缶	青ピーマン/たけのこ/干し椎茸/しょうが/にんにく/にんじん/きゅうり/りよくとうもやし/ほうれんそう/キウイ	ちんすこう 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	601 kcal 19.1 g 22.4 g
16 火	ごはん 松風焼き うどの酢みそあえ さつまいものみそ汁 バナナ	精白米/パン粉/調合油/白ごま/三温糖/さつまいも/薄力粉/無塩バター	鶏ひき肉/★たまご/牛乳/米みそ	玉葱/干し椎茸/しょうが/きゅうり/わけぎ/わかめ/うど/バナナ/りんご	りんごのスコーン 牛乳 りんごジュース	たんぱく質 脂 質	621 kcal 20.6 g 16.0 g
17 水	やきそば ポテトサラダ 白菜のスープ ピーチヨーグルト	中華めん/調合油/じゃがいも/マヨネーズ(卵不使用)/三温糖/はいが米	牛乳/豚肩ロース/あおのり/★ロースハム/ヨーグルト/しらす干し	キャベツ/青ピーマン/玉葱/にんじん/りよくとうもやし/きゅうり/はくさい/えのきたけ/もも缶/梅干/しそ葉	梅しらすおにぎり お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	503 kcal 18.0 g 13.9 g
						食塩相当量	2.0 g



令和6年 4月分 献立表

栄養価は3歳以上児の目安になります。

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	
18 木	ジャムサンド(いちご) タンダーチキン アスパラサラダ BLTスー りんご	食パン/いちごジャム マーガリン/調合油 /三温糖/はいが米/ 無塩バター	牛乳/鶏モモ肉/ヨー グルト/★ベーコン/ しらす干し/きざみの り	にんにく/しょうが/ 玉葱/アスパラガス/ 赤ピーマン/黄ピーマ ン/レタス/トマト/ りんご/ほうれんそう	ポパイピラフ お茶 牛乳オレンジ	エネルギー たんぱく質	439 kcal 17.4 g	
19 金	豚丼 ごぼうのサラダ 青菜のみそ汁 フルーツゼリー	精白米/調合油/三温 糖/マヨネーズ(卵不 使用)/白ごま/じゃ がいも/かたくり粉	牛乳/豚肩ロース/き ざみのり/★ロースハ ム/米みそ/★ベーコ ン/チーズ	ねぎ/ぶなしめじ/エ リンギ/玉葱/ごぼう /にんじん/きゅうり /こまつな	じゃがまる 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	606 kcal 21.0 g	
20 土	鶏南蛮うどん 豚肉と厚揚げの炒め煮 棒チーズ フルーツ	干しうどん/三温糖/ かたくり粉/ごま油/ お菓子	牛乳/鶏モモ肉/生揚 げ/豚肩ロース/棒 チーズ	にんじん/干し椎茸/ 玉葱/ねぎ/こまつな /フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	598 kcal 19.4 g	
22 月	ごはん さばの塩焼き きゅうりと豚肉の金平 なめこ汁 オレンジ	精白米/ごま油/三温 糖/食パン/調合油	牛乳/まさば/豚ロ ース/絹ごし豆腐/米み そ/★ロースハム/ チーズ	ふき/にんじん/なめ こ/ねぎ/パレンシア オレンジ/玉葱/青 ピーマン	ピザトースト お茶 牛乳	エネルギー たんぱく質	635 kcal 24.7 g	
23 火	わかめご飯 擬製豆腐 きゅうりとささみの和え物 大根の味噌汁 かわちばんかん	はいが米/調合油/三 温糖/白ごま/ごま油 /コーンスターチ/い ちごジャム	わかめごはんのもと/ 押し豆腐/★たまご/ 鶏ひき肉/鶏ささ身/ 油揚げ/米みそ/調製 豆乳/牛乳	玉葱/にんじん/さや いんげん/きゅうり/ だいこん	豆乳フラマンジェ 牛乳 オレンジジュース	エネルギー たんぱく質	558 kcal 24.0 g	
24 水	ちゃんぽんうどん チョレギサラダ 棒チーズ バナナ	干しうどん/調合油/ かたくり粉/ごま油/ 三温糖/ごま/精白米	牛乳/豚モモ肉/むき えび/さつま揚げ/木 綿豆腐/焼きのり/棒 チーズ/鶏むね肉/油 揚げ	玉葱/にんじん/キャ ベツ/りょくとうもや し/とうもろこし缶/ レタス/きゅうり/パ ナナ/ぶなしめじ	しめじご飯 お茶 牛乳	エネルギー たんぱく質	515 kcal 20.6 g	
25 木	黒糖ロール 鶏のオレンジ焼き スナップえんどうリ コンソメスープ パインヨーグルト	黒糖ロール/調合油/ 三温糖/はいが米	牛乳/鶏モモ肉/★ ベーコン/ヨーグルト /納豆/チーズ	マーマレードジャム/ にんにく/しょうが/ スナップえんどう/玉 葱/にんじん/パイン 缶	納豆炒飯 お茶 牛乳りんご	エネルギー たんぱく質	521 kcal 21.1 g	
26 金	ごはん なすと厚揚げの肉味噌炒め 胡瓜とコーンのサラダ にらと豆腐のかき玉汁 フルーツゼリー	精白米/ごま油/三温 糖/マヨネーズ(卵不 使用)/かたくり粉/ 薄力粉/調合油	牛乳/豚ひき肉/生揚 げ/米みそ/★たまご /絹ごし豆腐/チーズ	なす/青ピーマン/ しょうが/キャベツ/ きゅうり/にんじん/ とうもろこし缶/にら /かぼちゃ/ほうれん そう	緑黄色野菜フォカッチャ 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	588 kcal 19.4 g	
27 土	わかめうどん じゃが芋のカレー炒め 棒チーズ フルーツ	干しうどん/三温糖/ じゃがいも/調合油/ お菓子	牛乳/油揚げ/豚ひき 肉/棒チーズ	カットわかめ/にんじ ん/ねぎ/とうもろこ し缶/グリーンピース/ フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	497 kcal 16.9 g	
30 火	ごはん すき焼き風煮 チンゲン菜の中華和え 白菜のみそ汁 かわちばんかん	精白米/しらたき/調 合油/三温糖/ごま油 /シューストリングポ テト	牛乳/豚肩ロース/豆 腐/米みそ/★ベーコ ン/チーズ	ねぎ/しいたけ/チン ゲンサイ/にんじん/ りょくとうもやし/は くさい/わかめ	チーズポテト 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	669 kcal 22.9 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	550 kcal 17.8 g	たんぱく質 食塩相当量	20.4 g 2.4 g

桜の便りとともに新年度が始まりましたね。今年度も旬の食材を取り入れ、バリエーションに富んだメニューを提供したいと思います。なにかわからないことがありましたら、いつでも給食室の大人に声をかけてくださいね。

宜しく願い致します。

- 🌸あまの
- 🌸おおふね
- 🌸おか
- 🌸みぞた



【4月の予定】

8日 お誕生日会

お釈迦様のお誕生日「花まつり」にちなんだメニューを提供します。
また幼児クラスは甘茶を飲みます



ご入園・ご進級
おめでとうございます！