

# 令和6年度 4月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 (月)	ごはん ホッケの塩麹焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん缶 みそ汁 麦茶	ホッケ 麹 さつま揚げ わかめ みそ	米 砂糖 麩	小松菜 人参 しめじ みかん 玉ねぎ	358kcal	※メープルパンケーキ (卵・乳→米粉のマフィン)
2 (火)	ごはん ※ふりかけ(卵・乳→わかめごはん) かぼちゃ挽肉フライ ピーナツ和え(ピーナツ→ごま和え) レンジ 麦茶	※オ 豚肉	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ピーナツ(ピーナツ→ごま)	かぼちゃ ブロッコリー 人参 コーン オレンジ	423kcal	鮭おにぎり
3 (水)	豚丼 ※大根サラダ いちご ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 ハム(卵・乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	米 しらたき 砂糖 油 除去マヨネーズ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 万能ねぎ 大根 きゅうり コーン いちご	406kcal	豆腐のスコーン
4 (木)	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐ナゲット 麦茶	豚肉 鶏肉 おから	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油	玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 もやし 玉ねぎ	324kcal	※あんぱん (卵・乳→除去ロールジャムパン)
5 (金)	※和風スパゲティ ※胚芽ロール(卵・乳→除去ロール) ブロッコリーツナマヨ ※バナナ ※牛乳(乳→麦茶)	ベーコン(卵・乳→除去ウインナ) ツナ 牛乳(乳→麦茶)	スパゲティ 油 胚芽ロール (卵・乳→除去ロール) 除去マヨネーズ	玉ねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー コーン 人参 バナナ(バナナ→オレンジ)	385kcal	※豆乳ドーナツ (卵・乳→米粉のケーキ)
8 (月)	ごはん さばの西京焼き 豚肉と昆布の炒め煮 ごま和え ※牛乳(乳→麦茶)	さば みそ 豚肉 さつま揚げ 昆布 大豆 かまぼこ 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 油 ごま	人参 生姜 絹さや ブロッコリー コーン	358kcal	※オレンジデニッシュ (卵・乳→除去ロールジャムパン)
9 (火)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル ※えびシュウマイ(卵→ポークシュウマイ) 麦茶	豆腐 豚肉 みそ えび 魚肉すり身 卵(卵→不使用)	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 たら 生姜 にんにく ほうれん草 もやし	403kcal	おかかおにぎり
10 (水)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ※にらもやしソテー 三色豆 ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 みそ ベーコン(卵・乳→除去ウインナ) うずら豆 金時豆 うぐいす豆 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 ごま ごま油	もやし にら 人参 にんにく	322kcal	※クリームコンフェ (卵・乳→米粉のタルト)
11 (木)	※コッペパン ※ジャムマーガリン(乳→ジャム) ハンバーグケチャップソース マセドアンサラダ ※バナナ ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 鶏肉 牛乳(乳→麦茶)	コッペパン (卵・乳→除去ロール) 小麦粉 油 砂糖 さつまいも じゃがいも 除去マヨネーズ ジャム マーガリン(乳→不使用)	パセリ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン バナナ(バナナ→オレンジ)	404kcal	いりこ菜飯おにぎり
12 (金)	醤油ラーメン 豚肉とキャベツの中華炒め 焼き餃子 ミニパン缶 麦茶	豚肉 わかめ	中華麺 ごま油 小麦粉	コーン 生姜 にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 にら パイン	354kcal	※カステラ (卵・乳→米粉のマフィン)
15 (月)	ごはん さばのみりん焼き じゃがいものそぼろ煮 磯和え 麦茶	さば 鶏肉 かまぼこ 焼きのり	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	人参 絹さや ほうれん草 コーン	348kcal	※メロンパン (卵・乳→除去ロールジャムパン)
16 (火)	ごはん ※ふりかけ(卵・乳→わかめごはん) メンチカツ ツナサラダ ※バナナ 麦茶	豚肉 鶏肉 ツナ	米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン バナナ(バナナ→オレンジ)	373kcal	昆布おにぎり
17 (水)	※二色丼(卵→鶏そぼろ丼) ブロッコリーとれんごんのサラダ みかん缶 ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 卵(卵→不使用) ツナ 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 油 除去マヨネーズ	生姜 絹さや ブロッコリー 人参 れんこん コーン みかん	450kcal	焼きそば
18 (木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆和え オレンジ 麦茶	鮭 ひきわり納豆 みそ	米 砂糖 ごま 油 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 大根 オレンジ	326kcal	※クリームパン (卵・乳→除去ロールジャムパン)
19 (金)	※ポーカカレーライス(乳・バナナ→除去ルウ) ※春雨サラダ ミニゼリー ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 ハム(卵・乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	米 じゃがいも はるさめ 砂糖 ごま油 ゼリー	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり	427kcal	※ヨーグルト (乳→豆乳/バナナコッタ)
22 (月)	ごはん ※ふりかけ(卵・乳→わかめごはん) 野菜コロッケ ブロッコリーソテー みかん缶 麦茶	魚肉ソーセージ	米 小麦粉 パン粉 油	人参 かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 ブロッコリー コーン みかん	345kcal	※フルーチェ (乳→ゼリー)
23 (火)	ごはん 鮭の塩焼き 栄養きんぴら 浅漬け ※牛乳(乳→麦茶)	鮭 豚肉 さつま揚げ 牛乳(乳→麦茶)	米 マカロニ 油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 いんげん 大根 きゅうり	365kcal	※バウムクーヘン (卵・乳→米粉のマフィン)
24 (水)	ごはん ※親子煮(卵→鶏肉の煮物) 小松菜しらす炒め オレンジ 麦茶	鶏肉 高野豆腐 卵(卵→除去) なると(卵→除去) しらす干し	米 砂糖 ごま油	玉ねぎ 三つ葉 小松菜 人参 コーン オレンジ	376kcal	チャーハン
25 (木)	※黒糖ロール ※鶏肉のマーレード焼き(柑橘類→鶏肉の照り焼き) ※さつまいもサラダ ※バナナ ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 ハム(卵・乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	黒糖ロール (卵・乳→黒糖除去ロール) さつまいも 除去マヨネーズ 砂糖 ジャム	生姜 にんにく きゅうり 玉ねぎ 人参 バナナ(バナナ→オレンジ) グレープフルーツ (グレープフルーツ→不使用)	391kcal	和風ツナおにぎり
26 (金)	～誕生会～ 赤飯 ごま塩 ササミフライ ※マカロニサラダ 米粉のクレープ すまし汁 麦茶	ささげ 鶏肉 ハム(卵・乳→除去) わかめ	米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 油 マカロニ 除去マヨネーズ 米粉クレープ 麩	人参 きゅうり コーン オクラ しめじ	413kcal	※プリン (卵・乳→豆乳プリン)
30 (火)	ごはん 手作りふりかけ ※はんぺんチーズフライ(卵・乳→かぼちゃ挽肉フライ) ※アスパラベーコンソテー ※ヨーグルト和え(乳→フルーツ缶) 麦茶	ちりめんじゃこ はんぺん(卵→不使用) チーズ(乳→不使用) かつお節 ベーコン(卵・乳→除去ウインナ) ヨーグルト(乳→不使用)	米 砂糖 ごま ごま油 油	葉だいこん アスパラガス 玉ねぎ 人参 コーン みかん パイン 桃	413kcal	わかめおにぎり

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。  
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。  
 ※( ) 表示、※表示はアレルギー食対応です。  
 ※おやつには麦茶が付きまます。

### <昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	388kcal	395kcal
たんぱく質	15.1g	15.8g
脂質	11.8g	11.0g
塩分	1.2g	1.3g

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。

