



# 2024年4月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		黄	赤	緑	
1	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鱈の竜田揚げ ブロッコリーとハムのサラダ スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 コーンフレーク	米・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・コーンフレーク	鱈・ハム・牛乳	生姜・ブロッコリー・人参・きゅうり・玉葱	醤油・みりん・塩・酢・コンソメ
2	火	麦茶 ふりかけごはん	千草焼き	もやしと油揚げのおかか和え 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 冷製わかめうどん	米・油・砂糖・うどん・揚げ玉	卵・豚肉・油揚げ・かつお節・牛乳・かまぼこ	人参・椎茸・いんげん・ひじき・もやし・きゅうり・なめこ・万能ねぎ・わかめ・長葱	ふりかけ・塩・かつおだし・醤油・味噌・みりん
3	水	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	鶏ごぼう 白菜とじゃこの和え物 すまし汁(大根・水菜)	ヨーグルトドリンク いちごジャムサンド	米・油・砂糖・ごま油・食パン・マーガリン	納豆・鶏肉・じゃこ・ヨーグルトドリンク	ごぼう・人参・スナップエンドウ・白菜・きゅうり・大根・水菜・いちご	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩
4	木	麦茶 野菜せんべい	スパゲッティ	スパゲッティミートソース 粉ふき芋(チーズ) ほうれん草のポタージュ	牛乳 カルピスゼリー ごまビスケット	スパゲッティ・油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・バター・寒天・ごまビスケット	豚肉・チーズ・牛乳・カルピス	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・パセリ・ほうれん草	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース
5	金	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 春雨とカニカマの中華サラダ 中華スープ(わかめ・コーン)	牛乳 ツナご飯	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・春雨	豆腐・豚肉・カニカマ・牛乳・ツナ	長葱・ピーマン・人参・にんにく・生姜・きゅうり・わかめ・コーン・青のり	酒・中華だし・醤油・味噌・塩・酢
6	土	麦茶 小魚せんべい	うどん	かき玉うどん ごぼうのサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 黒糖パン	うどん・油・片栗粉・マヨネーズ・砂糖・ごま・黒糖パン	卵・鶏肉・かまぼこ・牛乳	ほうれん草・玉葱・椎茸・ごぼう・人参・きゅうり・バナナ	塩・中華だし・酒・醤油・みりん
7	日								
8	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	しらす丼 カブの鶏そぼろ煮 豚汁	牛乳 ウインナーパン	米・油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・ホットケーキミックス粉・マヨネーズ	しらす・鶏肉・豚肉・牛乳・ウインナー	のり・カブ・カブ菜・人参・椎茸・大根・ごぼう・万能ねぎ・パセリ	かつおだし・醤油・みりん・味噌・ケチャップ
9	火	麦茶 食パン	食パン	卵のグラタン キャベツとみかんのサラダ スープ(ベーコン・アスパラガス)	牛乳 おかかおにぎり	食パン・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・米・ごま	卵・鶏肉・牛乳・チーズ・ベーコン・かつお節	玉葱・ブロッコリー・人参・みかん・缶・キャベツ・きゅうり・アスパラガス	塩・コンソメ・酢・醤油
10	水	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉の照り焼き ほうれん草とツナの和風マカロニソー すまし汁(豆腐・絹さや)	牛乳 新じゃが芋のボンデケーキ	米・砂糖・マカロニ・油・片栗粉・じゃが芋・小麦粉・バター	鶏肉・ツナ・豆腐・牛乳・チーズ	にんにく・ほうれん草・玉葱・人参・絹さや	酒・醤油・みりん・塩・和風だし・かつおだし
11	木	麦茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー 大根とハムのサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 ヨーグルト おせんべい	米・じゃが芋・油・砂糖・おせんべい	豚肉・牛乳・ハム・ヨーグルト	人参・玉葱・グリーンピース・大根・きゅうり・わかめ・オレンジ	カレールーウ・塩・酢・醤油
12	金	お誕生会 麦茶 野菜せんべい	筍ご飯	お花しゅうまい 菜の花和え 中華スープ(花麩・三つ葉)	牛乳 ケーキ	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・しゅうまい皮・お麩・ケーキ	鶏肉・油揚げ・豚肉・豆腐・卵・牛乳	筍・人参・玉葱・菜の花・小松菜・三つ葉	塩・和風だし・醤油・中華だし
13	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ハヤシライス 卵のサラダ スープ(キャベツ・人参)	牛乳 プリン	米・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・卵・牛乳・プリン	玉葱・グリーンピース・トマト水煮・きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	ハヤシルーウ・ソース・塩・コンソメ
14	日								
15	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鱈の竜田揚げ ブロッコリーとハムのサラダ スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 コーンフレーク	米・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・コーンフレーク	鱈・ハム・牛乳	生姜・ブロッコリー・人参・きゅうり	醤油・みりん・塩・酢・コンソメ

\*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

## 今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	451	16.5	14.6	60.8	1.9
3~5歳	575	21.5	19.2	76.1	2.5



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		黄	赤	緑	
16	火	麦茶 ふりかけごはん	千草焼き	もやしと油揚げのおかか和え 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 冷製わかめうどん	米・油・砂糖・うどん・揚げ玉	卵・豚肉・油揚げ・かつお節・牛乳・かまぼこ	人参・椎茸・いんげん・ひじき・もやし・きゅうり・なめこ・万能ねぎ・わかめ・長葱	ふりかけ・塩・かつおだし・醤油・味噌・みりん
17	水	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	鶏ごぼう 白菜とじゃこの和え物 すまし汁(大根・水菜)	ヨーグルトドリンク いちごジャムサンド	米・油・砂糖・ごま油・食パン・マーガリン	納豆・鶏肉・じゃこ・ヨーグルトドリンク	ごぼう・人参・スナップエンドウ・白菜・きゅうり・大根・水菜・いちご	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩
18	木	麦茶 野菜せんべい	スパゲッティ	スパゲッティミートソース 粉ふき芋(チーズ) ほうれん草のポタージュ	牛乳 カルピスゼリー ごまビスケット	スパゲッティ・油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・バター・寒天・ごまビスケット	豚肉・チーズ・牛乳・カルピス	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・パセリ・ほうれん草	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース
19	金	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 春雨とカニカマの中華サラダ 中華スープ(わかめ・コーン)	牛乳 ツナご飯	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・春雨	豆腐・豚肉・カニカマ・牛乳・ツナ	長葱・ピーマン・人参・にんにく・生姜・きゅうり・わかめ・コーン・青のり	酒・中華だし・醤油・味噌・塩・酢
20	土	麦茶 小魚せんべい	うどん	かき玉うどん ごぼうのサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 黒糖パン	うどん・油・片栗粉・マヨネーズ・砂糖・ごま・黒糖パン	卵・鶏肉・かまぼこ・牛乳	ほうれん草・玉葱・椎茸・ごぼう・人参・きゅうり・バナナ	塩・中華だし・酒・醤油・みりん
21	日								
22	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	しらす丼 カブの鶏そぼろ煮 豚汁	牛乳 ウインナーパン	米・油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・ホットケーキミックス粉・マヨネーズ	しらす・鶏肉・豚肉・牛乳・ウインナー	のり・カブ・カブ菜・人参・椎茸・大根・ごぼう・万能ねぎ・パセリ	かつおだし・醤油・みりん・味噌・ケチャップ
23	火	麦茶 ふりかけごはん	食パン	卵のグラタン キャベツとみかんのサラダ スープ(ベーコン・アスパラガス)	牛乳 おかかおにぎり	食パン・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・米・ごま	卵・鶏肉・牛乳・チーズ・ベーコン・かつお節	玉葱・ブロッコリー・人参・みかん・缶・キャベツ・きゅうり・アスパラガス	塩・コンソメ・酢・醤油
24	水	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉の照り焼き ほうれん草とツナの和風マカロニソー すまし汁(豆腐・絹さや)	牛乳 新じゃが芋のボンデケーキ	米・砂糖・マカロニ・油・片栗粉・じゃが芋・小麦粉・バター	鶏肉・ツナ・豆腐・牛乳・チーズ	にんにく・ほうれん草・玉葱・人参・絹さや	酒・醤油・みりん・塩・和風だし・かつおだし
25	木	麦茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー 大根とハムのサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 ヨーグルト おせんべい	米・じゃが芋・油・砂糖・おせんべい	豚肉・牛乳・ハム・ヨーグルト	人参・玉葱・グリーンピース・大根・きゅうり・わかめ・オレンジ	カレールーウ・塩・酢・醤油
26	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豆腐とささみのパンパジュー風 ちぢみ 中華スープ(筍・チンゲン菜)	牛乳 マカロニきな粉	米・砂糖・マヨネーズ・小麦粉・油・ごま油・マカロニ	豆腐・鶏肉・豚肉・牛乳・きな粉	キャベツ・きゅうり・人参・ニラ・玉葱・筍・チンゲン菜	味噌・酢・醤油・中華だし
27	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ハヤシライス 卵のサラダ スープ(キャベツ・人参)	牛乳 プリン	米・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・卵・牛乳・プリン	玉葱・グリーンピース・トマト水煮・きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	ハヤシルーウ・ソース・塩・コンソメ
28	日								
29	月			昭和の日					
30	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鮭の西京焼き ひじきの炒り煮 すまし汁(小松菜・ごぼう)	牛乳 チーズスティックパイ	米・砂糖・ごま油・しょう油・パイ皮	鮭・油揚げ・牛乳・チーズ	ひじき・人参・いんげん・小松菜・ごぼう	味噌・酢・みりん・かつおだし・醤油・塩

## 4月旬の食材

・鱈・しらす・ひじき・わかめ・アスパラガス・かぶ・キャベツ・グリーンピース・ごぼう・絹さや・しいたけ・新じゃが芋・筍・玉葱・ニラ・パセリ・三つ葉