



# 4 月 分 献 立 表



行 田 こ ど も 園  
こ だ も の み ら い 保 育 園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	
			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	調味料			
1 木							スキムミルク お菓子	マカロニのあべかわ	
2 金							スキムミルク お菓子	紅茶パウンドケーキ	
5 月	♪ ♪ 希 望 保 育 ♪ ♪							スキムミルク お菓子	ツナサンド
6 火							スキムミルク お菓子	焼きそば	
7 水	☆ ★ ☆ 始 業 式 ・ 入 園 式 ☆ ★ ☆								
8 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 大豆入りきんぴらごぼう 春キャベツと油揚げの味噌汁	496.8(433.2) 22.8(20.3) 20.0(16.9) 0.8(0.7)	米、植物油、砂糖、砂糖	鶏胸肉、○カルピス、大豆、みそ、○スキムミルク、豚肉、油揚げ、○ゼラチン、白ごま、◎スキムミルク	ごぼう、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、○みかん缶、にんにく	みりん、しょうゆ、醤油、本だし、本だし	スキムミルク お菓子	カルピス みかんゼリー	
9 金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー 大根と大豆のソテー わかめと卵のスープ	501.3(401.1) 20.2(16.1) 21.0(16.8) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、○植物油、植物油、○片栗粉、○砂糖	鶏胸肉、○大豆、大豆、鶏卵、厚揚げ、○きなこ、スキムミルク、ごま	大根、玉ねぎ、人参、あさつき、乾燥わかめ	カレールー、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	きなこ大豆	
12 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 豚肉と大根の煮物 春キャベツと水菜の味噌汁	515.6(454.6) 20.4(18.1) 20.6(17.9) 1.0(0.9)	米、○スパゲティ、植物油、片栗粉、砂糖、○植物油、○砂糖	鶏胸肉、豚こま肉、○豚挽肉、みそ、◎スキムミルク	大根、人参、玉ねぎ、○玉ねぎ、キャベツ、○人参、水菜、あさつき、大根の葉、○にんにく	醤油、○ケチャップ、みりん、酢、みりん、しょうゆ、本だし、○コンソメ、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	ボロネーゼ風 スパゲティ	
13 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏からあげの甘酢あんかけ ひじきと大豆の中華和え にらとお麴のスープ	508.7(442.9) 21.3(19.2) 15.5(13.4) 1.0(0.9)	米、○米、植物油、○もち米、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま油、麴	鶏胸肉、豆腐、○あんこ、○スキムミルク、大豆、高野豆腐、◎スキムミルク	玉ねぎ、かき菜、人参、○枝豆、にら、ひじき	酢、醤油、コンソメ、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ずんだおはぎ	
14 水	ほうとう風肉入りうどん 鶏肉の照り焼き じゃがいもの炒めサラダ	522.1(445.9) 20.0(17.9) 20.2(16.3) 1.1(1.0)	うどん、○米、じゃがいも、植物油、片栗粉、砂糖、砂糖	鶏胸肉、豚こま肉、白ごま、○白ごま、赤みそ、◎スキムミルク	人参、かぼちゃ、大根、玉ねぎ、赤ピーマン、○人参、○枝豆、レモン果汁、にんにく	みりん、白みそ、みりん、醤油、しょうゆ、本だし、こんぶだし、○コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	人参おにぎり	
15 木	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ 春キャベツと鶏ササミのサラダ ほうれん草と大豆のスープ	501.3(445.0) 20.4(18.2) 20.2(17.2) 1.3(1.2)	米、○ビーフン、植物油、○ごま油、片栗粉	合挽肉(鶏・豚)、鶏肉、豆腐、○スキムミルク、○鶏卵、おから、大豆、チーズ、スキムミルク、◎スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、○キャベツ、○玉ねぎ、○人参、○にら、ピーマン	ハヤシルウ、酢、○みりん、ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩、○中華だし、食塩、○醤油、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 焼きビーフン	

栄養士 島村

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。  
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



# 4 月 分 献 立 表



行 田 こ ど も 園  
こ だ も の み ら い 保 育 園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
16 金	♪ ♪ 親子遠足 ♪ ♪							
19 月	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ ジャーマンポテト かぶとたまねぎのスープ	502.5(453.8) 20.8(20.1) 18.9(15.3) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、○ス パゲティ、植物油、 小麦粉、○植物油	鶏胸肉、鶏卵、厚揚 げ、○ウインナー、 ベーコン、○スキムミ ルク、◎スキムミルク	玉ねぎ、○ほうれん 草、○人参、○玉ね ぎ、かぶ、○コーン、 パセリ	ケチャップ、コンソメ、 食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	ほうれん草の スープスパゲティ
20 火	5分つきコシヒカリごはん 春キャベツと肉団子のうま煮 高野豆腐の大豆炒め ほうれん草と油揚げの味噌汁	515.9(441.0) 22.7(20.0) 10.9(8.8) 1.1(1.0)	米、○小麦粉、○砂 糖、春雨、片栗粉、○ マーガリン、植物油	鶏挽肉、スキムミルク、 大豆、豆腐、おか ら、みそ、高野豆腐、 ○スキムミルク、油揚 げ、◎スキムミルク	玉ねぎ、キャベツ、ほ うれん草、コーン、○ よもぎ、人参、しよ うが、きくらげ	中華だし、本だし、○ ドライイースト、食塩、 ○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	よもぎ入りあんぱん
21 水	枝豆ときのこのドリア 春キャベツの洋浸し 大根と人参のスープ	527.7(458.0) 20.1(18.2) 15.6(13.4) 1.2(1.0)	米、○砂糖、○小麦 粉、○マーガリン、米 粉、マーガリン、植物 油	鶏肉、○おから、○ス キムミルク、チーズ、 大豆、スキムミルク、 ○鶏卵、油揚げ、 ベーコン、◎スキムミ ルク	キャベツ、人参、玉ね ぎ、大根、枝豆、エリ ンギ、しめじ、えのき	みりん、コンソメ、食 塩、食塩	スキムミルク お菓子	ミルクココア おからクッキー
22 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のソテー 切干大根のサラダ 人参のポタージュ	519.0(451.1) 21.2(19.1) 19.1(16.2) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ ミックス粉、植物油、 ○マーガリン、○砂 糖、片栗粉、マヨネー ズ	鶏胸肉、スキムミルク、 ベーコン、○スキ ムミルク、バター、か にかまぼこ、◎スキ ムミルク	玉ねぎ、ほうれん草、 トマト缶、人参、○パ ナナ、切干大根、きゆ うり	酢、醤油、コンソメ、 食塩、ケチャップ、 ソース、こんぶだし、 こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	バナナマフィン
23 金	5分つきコシヒカリごはん お花畑のドライカレー おさかなバナナ 春キャベツのサラダ 春のスープ	530.0(452.2) 21.4(19.0) 15.3(12.4) 1.5(1.3)	米、○砂糖、○小麦 粉、植物油、○マー ガリン	鶏挽肉、○スキムミ ルク、鶏卵、鶏胸肉、 ○鶏卵、高野豆腐、 スキムミルク、大豆、 ◎スキムミルク	バナナ、玉ねぎ、キャ ベツ、人参、トマト、か き菜、長ねぎ、コー ン、きゅうり、ピーマ ン、干しぶどう	カレー粉、酢、ケ チャップ、コンソメ、食 塩、こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクティー ヨーグルト パウンドケーキ
26 月	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ かき菜ときのこの炒め物 粉ふきいも 大根と水菜のミルク味噌汁	537.8(458.5) 20.3(18.1) 15.3(12.3) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、○小 麦粉、植物油、○米、 ○砂糖、片栗粉、砂 糖、○植物油	鶏挽肉、厚揚げ、豆 腐、○スキムミルク、 大豆、おから、みそ、 スキムミルク、○赤み そ、◎スキムミルク	かき菜、玉ねぎ、大 根、しめじ、人参、長 ねぎ、水菜、○にら、 ひじき、干し椎茸	みりん、醤油、本だ し、食塩、こしょう、パ セリ粉	スキムミルク お菓子	スキムミルク にらせんべい
27 火	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 春キャベツと大豆の中華炒め煮 大根と油揚げのナムル かき菜と人参のスープ	515.9(448.6) 20.2(18.3) 24.4(20.5) 1.4(1.2)	米、植物油、○砂糖、 ごま油、砂糖、片栗 粉	鶏胸肉、大豆、○ス キムミルク、油揚げ、 高野豆腐、○セラチ ン、黒ごま、◎スキム ミルク	玉ねぎ、キャベツ、大 根、人参、かき菜、し めじ、ピーマン、コー ン	醤油、ケチャップ、 酢、食塩、コンソメ、 中華だし	スキムミルク お菓子	ココアプリン
28 水	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン マカロニサラダ ほうれん草ときのこの和え物 人参とえのきのスープ	489.0(427.1) 21.6(19.4) 12.0(10.6) 1.0(0.9)	米、マカロニ、植物 油、マヨネーズ、マヨ ネーズ、砂糖	鶏胸肉、ヨーグルト、 厚揚げ、魚肉ソー セージ、◎スキムミ ルク	ほうれん草、人参、玉 ねぎ、しめじ、えの き、きゅうり、にんに く、しょうが	ケチャップ、醤油、 酢、カレー粉、コンソ メ、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	柏餅
30 金	5分つきコシヒカリごはん ひじきの和風ハンバーグ 春キャベツと高野豆腐の炒め煮 大根と大豆の和え物 かき菜としいたけの味噌汁	524.5(455.6) 20.2(18.3) 18.6(15.8) 1.5(1.2)	米、○じゃがいも、片 栗粉、○小麦粉、植 物油、○植物油、マヨ ネーズ、○砂糖、砂 糖	合挽肉(鶏・豚)、豆 腐、○スキムミルク、 高野豆腐、大豆、お から、みそ、油揚げ、 ○みそ、◎スキムミ ルク	大根、キャベツ、玉ね ぎ、人参、かき菜、に ら、ひじき、レモン果 汁、干し椎茸	醤油、○みりん、みり ん、酢、みりん、本だ し、食塩、しょうゆ、食 塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 味噌ポテト

栄養士 島村

☆今月の地元野菜は『春キャベツ』『ほうれん草』『大根』『かき菜』などになります。