



# 4 月 分 献 立 表



行 田 こ ど も 園  
こ っ こ の み ら い 保 育 園

| 日付                        | 献立  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>( )は未満児                   | 材 料 名<br>(◎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<br>金                    |   |  |  |  |   |  |               |   |
| 4<br>月                    |   |  |  |  |   |  |               |   |
| ♪ ♪ 希 望 保 育 ♪ ♪           |   |  |  |  |   |  |               |   |
| 5<br>火                    |   |  |  |  |   |  |               |   |
| 6<br>水                    |   |  |  |  |   |  |               |   |
| 7<br>木                    |   |  |  |  |   |  |               |   |
| ☆ ★ ☆ 始 業 式 ・ 入 園 式 ☆ ★ ☆ |   |  |  |  |   |  |               |   |
| 8<br>金                    | 5分つきコシヒカリごはん<br>チキンカレー<br>大根と大豆のソテー<br>わかめと卵のスープ            | 498.5(398.8)<br>20.3(16.2)<br>24.3(19.4)<br>1.4(1.1) | 米、じゃがいも、○<br>植物油、植物油、<br>○片栗粉、○砂糖              | 鶏胸肉、○大豆、<br>大豆、鶏卵、厚揚<br>げ、○きなこ、スキ<br>ムミルク、ごま                             | 大根、玉ねぎ、人<br>参、あさつき、乾燥<br>わかめ                              | カレールー、みり<br>ん、コンソメ、食塩、<br>ソース、ケチャップ、<br>こしょう                           | スキムミルク<br>お菓子 | 紅茶パウンド<br>ケーキ<br><br>マカロニの<br>あべかわ<br><br>焼きそば<br><br>小松菜おにぎり |
| 11<br>月                   | 5分つきコシヒカリごはん<br>鶏肉の南蛮漬け<br>豚肉と大根の煮物<br>春キャベツと水菜の味噌汁         | 507.6(447.4)<br>23.4(20.5)<br>18.2(16.0)<br>1.0(0.9) | 米、○ホットケーキ<br>ミックス粉、植物油、<br>○砂糖、○植物<br>油、砂糖、片栗粉 | 鶏胸肉、○スキムミ<br>ルク、豚こま肉、み<br>そ、○きなこ、◎ス<br>キムミルク                             | 大根、人参、玉ね<br>ぎ、キャベツ、あさ<br>つき、水菜、○ヨー<br>グルト菌                | しょうゆ、みりん、<br>酢、本だし、だし<br>汁、こしょう  | スキムミルク<br>お菓子 | きなこ大豆<br><br>のむヨーグルト<br>きなこパンケーキ                              |
| 12<br>火                   | 5分つきコシヒカリごはん<br>豚からあげの甘酢あんかけ<br>ひじきと大豆の中華和え<br>にらとお麩のスープ    | 538.5(466.4)<br>19.1(17.4)<br>21.5(18.2)<br>1.0(0.8) | 米、○米、○もち<br>米、砂糖、植物油、<br>○砂糖、片栗粉、ご<br>ま油、麩     | 豚こま肉、豆腐、○<br>あんこ、○スキムミ<br>ルク、大豆、高野豆<br>腐、◎スキムミルク                         | 玉ねぎ、人参、○枝<br>豆、にら、ピーマ<br>ン、ひじき                            | 酢、醤油、コンソメ、<br>食塩   | スキムミルク<br>お菓子 | スキムミルク<br>ずんだおはぎ  |
| 13<br>水                   | ほうとう風肉入りうどん<br>鶏肉の照り焼き<br>じゃがいもの炒めサラダ                       | 497.0(425.4)<br>21.4(18.9)<br>18.9(15.2)<br>1.6(1.4) | うどん、○米、じゃ<br>がいも、植物油、片<br>栗粉、○砂糖、砂<br>糖、ごま油、砂糖 | 鶏胸肉、豚こま肉、<br>○スキムミルク、み<br>そ、○白ごま、白ご<br>ま、赤みそ、◎スキ<br>ムミルク                 | かぼちゃ、人参、長<br>ねぎ、○人参、ほう<br>れん草、レモン果<br>汁、にんにく              | 醤油、みりん、みり<br>ん、しょうゆ、本だ<br>し、こんぶだし、食<br>塩、○こんぶだし、<br>○食塩、食塩、こ<br>しょう    | スキムミルク<br>お菓子 | 麦茶ミルク<br>人参おにぎり   |
| 14<br>木                   | 5分つきコシヒカリごはん<br>煮込みチーズハンバーグ<br>春キャベツと鶏肉のサラダ<br>ほうれん草と大豆のスープ | 504.1(446.6)<br>19.9(17.7)<br>23.0(19.5)<br>1.3(1.2) | 米、○ビーフン、植<br>物油、○植物油、<br>○ごま油、片栗粉              | 合挽肉(鶏・豚)、鶏<br>肉、○スキムミルク、<br>豆腐、おから、○鶏<br>卵、大豆、チーズ、<br>スキムミルク、◎ス<br>キムミルク | キャベツ、玉ねぎ、<br>人参、○キャベツ、<br>ほうれん草、○人<br>参、○玉ねぎ、○に<br>ら、ピーマン | ハヤシルウ、酢、○<br>みりん、食塩、コン<br>ソメ、ケチャップ、○<br>中華だし、ソース、<br>○醤油、こしょう、こ<br>しょう | スキムミルク<br>お菓子 | スキムミルク<br>焼きビーフン  |
| 15<br>金                   |   |  |  |  |   |  |               |   |
| ♪ ♪ 親 子 遠 足 ♪ ♪           |   |  |  |  |   |  |               |   |

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  
こどものみらい保育園

| 日付      | 献立  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>( )は未満児                   | 材 料 名<br>(◎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                                    |               |                            |
| 18<br>月 | 5分つきコシヒカリごはん<br>チキンピカタ<br>ジャーマンポテト<br>ブロッコリーとたまねぎのスープ                         | 497.2(432.2)<br>22.7(20.0)<br>16.7(13.4)<br>1.2(1.1) | 米、じゃがいも、○スパゲティー、植物油、小麦粉、○片栗粉、○植物油、○砂糖    | 鶏胸肉、○スキムミルク、鶏卵、○ウインナー、スキムミルク、ベーコン、◎スキムミルク          | 玉ねぎ、ブロッコリー、○玉ねぎ、○キャベツ、人参、○ピーマン、パセリ                      | ○ケチャップ、ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩、○コンソメ、食塩、こしょう | スキムミルク<br>お菓子 | スキムミルク<br>スパゲティー<br>ナポリタン  |
| 19<br>火 | 5分つきコシヒカリごはん<br>春キャベツと肉団子のうま煮<br>高野豆腐の大豆炒め<br>ほうれん草と油揚げの清し汁                   | 529.5(451.3)<br>23.6(20.7)<br>15.3(12.3)<br>1.1(1.0) | 米、○小麦粉、○砂糖、植物油、春雨、片栗粉、○マーガリン             | 鶏挽肉、スキムミルク、豆腐、大豆、おから、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、しょうが、きくらげ                    | 醤油、こんぶだし、中華だし、○ドライイースト、食塩、食塩、○食塩、こしょう  | スキムミルク<br>お菓子 | よもぎ入りあんぱん                  |
| 20<br>水 | 枝豆ときのこのドリア<br>春キャベツの洋浸し<br>大根と人参のスープ  | 535.6(464.1)<br>20.0(18.1)<br>19.4(16.5)<br>1.0(0.9) | 米、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、米粉、植物油、マーガリン           | 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<br>お菓子 | ミルクココア<br>おからクッキー          |
| 21<br>木 | 5分つきコシヒカリごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>ほうれん草のソテー<br>人参のポタージュ                              | 485.4(423.8)<br>20.0(18.1)<br>17.6(15.0)<br>0.9(0.8) | 米、○ホットケーキミックス粉、植物油、○マーガリン、小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖 | 鶏胸肉、スキムミルク、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、トマト缶、○バナナ、にんにく                             | コンソメ、ソース、醤油、ケチャップ、食塩、こしょう              | スキムミルク<br>お菓子 | バナナマフィン                    |
| 22<br>金 | 5分つきコシヒカリごはん<br>お花畑のドライカレー<br>おさかなバナナ<br>春キャベツのサラダ<br>春のスープ                   | 525.9(448.5)<br>21.1(18.7)<br>15.4(12.4)<br>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、かき菜、人参、トマト、長ねぎ、コーン、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、○ヨーグルト菌 | カレールー、酢、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう             | スキムミルク<br>お菓子 | ミルクティー<br>ヨーグルト<br>パウンドケーキ |
| 25<br>月 | 5分つきコシヒカリごはん<br>大豆入り和風ミートローフ<br>かき菜ときのこの炒め物<br>粉ふきいも<br>大根と水菜の味噌汁             | 498.9(426.9)<br>19.7(17.6)<br>15.1(12.1)<br>1.3(1.2) | 米、じゃがいも、○小麦粉、○米、片栗粉、○植物油、植物油、○砂糖、砂糖      | 鶏挽肉、厚揚げ、○スキムミルク、大豆、豆腐、みそ、おから、○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、○にら、水菜、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<br>お菓子 | スキムミルク<br>にらせんべい           |
| 26<br>火 | 5分つきコシヒカリごはん<br>酢鶏<br>春キャベツと大豆の中華炒め煮<br>大根と油揚げのナムル<br>かき菜と人参のスープ              | 491.0(428.4)<br>20.9(18.9)<br>23.1(19.4)<br>1.1(0.9) | 米、植物油、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉                     | 鶏胸肉、○鶏卵、大豆、○スキムミルク、油揚げ、高野豆腐、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                         | ケチャップ、酢、しょうゆ、醤油、中華だし、コンソメ、食塩           | スキムミルク<br>お菓子 | プリン                        |
| 27<br>水 | 5分つきコシヒカリごはん<br>タンドリー風チキン<br>マカロニサラダ<br>ほうれん草ときのこの和え物<br>人参とえのきのスープ           | 518.9(450.8)<br>23.8(21.2)<br>14.5(12.6)<br>1.3(1.1) | 米、マカロニ、植物油、マヨネーズ、メープルシロップ                | 鶏胸肉、厚揚げ、○スキムミルク、ヨーグルト、スキムミルク、◎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、しょうが、にんにく                     | カレールー、酢、醤油、食塩、コンソメ、ケチャップ、こしょう          | スキムミルク<br>お菓子 | スキムミルク<br>柏餅               |
| 28<br>木 | 5分つきコシヒカリごはん<br>揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ<br>春キャベツと高野豆腐の炒め煮<br>大根と大豆の和え物<br>かき菜としいたけの清し汁 | 497.2(433.5)<br>18.7(17.1)<br>21.1(17.9)<br>1.5(1.2) | 米、○米粉、植物油、○ごま油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ              | 豆腐、鶏挽肉、○スキムミルク、大豆、高野豆腐、油揚げ、◎スキムミルク                 | キャベツ、大根、玉ねぎ、かき菜、人参、○大根、○切干大根、○長ねぎ、きぬさや、干し椎茸             | 醤油、○酢、鶏ガラだし、みりん、こんぶだし、○醤油、本だし、しょうゆ、食塩  | スキムミルク<br>お菓子 | スキムミルク<br>大根もち             |

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