	2024年04月	エネルギー			•	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	7 60 0		-とも園(一放)
日付	献立	たんぱく質 脂質/塩分	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	10時おやつ	3時おやつ	行事
01 月	ハヤシライス、ミモザ風サラダ、フ ルーツョーグルト	()は未満児 501.2(433.9) 14.9(11.8) 13.5(11.5)	米、○三温糖、フレンチドレッシ ング(分離型)、小麦粉、砂糖	ヨーゲルト(無糖)、牛肉(もも・皮 下脂肪なし)、卵、ハム、無塩バ ター、生クリーム	○みかん濃縮果汁、にんじん、 バナナ、トマト、たまねぎ、レタ ス、ブロッコリー(ゆで)、○にんじ ん、きゅうり、干しぶどう、○レモ	ケチャップ、ハヤシルウ、白こしょう、食塩、ナツメグ	麦茶、お菓子	麦茶、キャロットゼリー	
02 火	御飯、すまし汁、ポークチャップ、たけのこのおかか煮、果物 (桃缶)	22.6(17.3) 14.8(10.9)		○牛乳、豚肉(もも・脂身なし)、ちくわ、かまぼこ、○きな粉、かつお節	ン、○かんてん、にんにく ○かぼちゃ、もも缶、たまねぎ、 たけのこ(水煮缶)、にんじん、に んじん、しめじ、レタス、根みつ ば、干ししいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 しょうゆ(うすくち)、ケチャップ、 みりん、白こしょう、○食塩、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、かぼちゃ のきなこ和え	
03 水	ひなまつりちらし、すまし汁、磯と り天、果物(グレープフルーツ)	22.6(18.7) 16.3(15.1)	米、○人参パン、なたね油、焼 ふ、小麦粉、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、えび(むき身)、卵(厚焼き卵)、調製豆乳、卵、でんぶ	グレープフルーツ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ブロッコリー、れんこん、いんげん、しょうが、あおのり	すくち)、酢、食塩、みりん、白こ	麦茶、お菓子	牛乳、おやつパン	ひな祭りメニュー
04 木	チーズトースト、春野菜のミルク スープ、ツナサラダ、果物(キウイ フルーツ・チェリー缶)	2.9(2.1) 504.9(406.1) 21.4(17.1) 25.4(18.3) 2.7(2.1)	食パン、じゃがいも、フレンチド レッシング(分離型)、○砂糖、 マーガリン・ソフトタイプ	○牛乳、調製豆乳、ピザ用チーズ、ウインナー、脱脂粉乳、ベーコン、ツナ油漬缶(きはだ)	にんじん、キャベツ、キウイフ ルーツ、レタス、たまねぎ、さくら んぽ缶、きゅうり	コンソメ、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	麦茶、ココアプリン(未満児:ミルクプリン)	入園式
05 金	御飯(カルシウムふりかけ)、大根 のみそ汁、白身魚の和風野菜あ んかけ、ひじきと大豆の煮物、果 物(バナナ)	554.7(489.3) 21.2(16.9) 15.6(14.0) 3.1(2.5)		〇牛乳、メルルーサ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、た まねぎ、こまつな、にんじん、ピー マン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(う すくち)、みりん、しょうゆ、白こ しょう、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、コーンフ レーク	
06 土	焼きうどん、トマトときゅうりのサラダ、ゼリー		ゆでうどん、なたね油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・脂身なし)、ハム、かつお節	トマト、たまねぎ、キャベツ、にん じん、レタス、きゅうり、ねぎ、干し しいたけ	かつお・昆布だし汁、ノンオイル 和風ドレッシング、しょうゆ(うすく ち)、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、お菓子 (ドーナツ)	
08 月	ツナとコーンの混ぜご飯、豚汁、 じゃが芋とさつま揚げの甘辛煮、 果物 (グレープフルーツ)	594.3(513.0) 23.9(18.6) 16.1(11.8) 3.2(2.4)					麦茶、お菓子	牛乳、ホットケーキ	
09 火	御飯(カルシウムふりかけ)、みそ 汁、鶏の唐揚げ、ほうれん草のご ま和え、果物(桃缶・チェリー缶)	656.7(534.5) 23.7(18.4) 21.8(17.3) 2.2(1.6)		○調製豆乳、鶏むね肉、○牛 乳、○バター、米みそ(淡色辛み そ)	○かぼちゃ、もやし、もも缶、ほう れんそう、トマト、キャベツ、にん じん、たまねぎ、さくらんぼ缶、レ タス、コーン缶、にんにく、しょう が		麦茶、お菓子	豆乳、かぼちゃ のスコーン	
10 水	マーボー丼、かにかまのスープ、 春雨サラダ、ヨーグルト	550.9(472.6) 19.9(15.9) 24.6(20.6) 2.3(1.6)	油、ごま油、なたね油、砂糖、ごま	ョーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚 ひき肉、ハム、かにかまぼこ、米 みそ(赤色辛みそ)		中華スープ、しょうゆ、酢、○食塩、トウバンジャン、白こしょう、食塩		麦茶、フライドポテト	
11 木	ロールパン、ボトフ、鮭フライ タ ルタルソースかけ、果物(バナ ナ)		ロールパン、じゃがいも、マョ ネーズ、なたね油、小麦粉、パン 粉、○砂糖	○牛乳、さけ、卵、○調製豆乳、 ○コンデンスミルク、ウインナー、 調製豆乳、○無塩バター、生ク リーム		ワイン(白)、コンソメ、食塩、白こ しょう	麦茶、お菓子	牛乳、ミルク蒸し パン	
12 金	御飯、みそ汁、ハンバーグ デミ ソースかけ、切り干し大根の煮 物、果物(オレンジ)		米、さつまいも、パン粉、砂糖、 〇砂糖	みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、調	オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(ゆで)、 ブロッコリー、トマトピューレ、切り 干しだいこん、〇干しぶどう、さや えんどう	汁、ケチャップ、みりん、ハヤシル ウ、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、	麦茶、お菓子	牛乳、レーズン サンドビスケット	
13 土	チキンライス、コンソメスープ、フ レンチサラダ、果物(バナナ)	428.9(352.3) 13.9(10.3) 14.3(9.3) 2.8(2.0)		鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶 (きはだ)、無塩バター	バナナ、たまねぎ、レタス、きゅうり、ピーマン、にんじん、トマト ビューレ、コーン缶、カットわか め、にんにく	ケチャップ、コンソメ、ワイン (白)、しょうゆ(うすくち)、白こ しょう、食塩	麦茶、お菓子	麦茶、プリン	
15 月	肉うどん、和風カラフル卵焼き、 ゼリー		ゆでうどん、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・脂身なし)、 卵、かまぼこ、干しえび(さるエ ビ)、○卵、○無塩バター	にんじん、たまねぎ、レタス、干し しいたけ、いんげん、あさつき、 しょうが	かつお・昆布だし汁、昆布だし 汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(う すくち)、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、プレーン マフィン	
16 火	竹の子の炊き込みご飯、みそ 汁、揚げじゃが芋のそぼろあん かけ、果物 (バナナ)	17.3(13.6) 20.9(17.6) 2.0(1.7)	油、○ごま、砂糖	色辛みそ)、油揚げ、○粉チーズ	バナナ、にんじん、キャベツ、た まねぎ、たけのこ(水煮缶)、根み つば、しょうが	煮干だし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	麦茶、お菓子	麦茶、チーズス ティックパイ	
17 水	御飯、みそ汁、肉だんごの和風 あんかけ、かぼちゃの含め煮、果 物 (パイン缶))	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、卵、調製豆乳	かぼちゃ、パイン缶、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、サニーレ タス、カットわかめ	煮干だし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、おやつパン	
18 木	親子丼、すまし汁、キャベツのしらす和え、果物 (オレンジ)		○さつまいも、米、砂糖、なたね 油、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、卵、はんぺん、しらす干し、凍り豆腐、なると、干しえび(さるエビ)	キャベツ、オレンジ・ネーブル、に んじん、たまねぎ、きゅうり、こま つな、ねぎ、しらたき、根みつば、 干ししいたけ	汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(う	麦茶、お菓子	牛乳、ふかし芋	
19 金	御飯(カルシウムふりかけ)、なめこのみそ汁、チキンの香草焼き、マカロニサラダ、果物(グレープフルーツ)	484.6(376.6) 22.4(16.0) 15.7(10.5) 2.2(1.6)	2 - 0 .0 .W\ 75\s\ntc	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、 無塩バター、生クリーム		かつお・昆布だし汁、酢、バジル 粉、食塩、黒こしょう、白こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、フルーツリ リカル	
20 土	レタスチャーハン、中華スープ、 もやしの和え物、果物(バナナ)			○牛乳、卵、ベーコン、ハム	もやし、バナナ、レタス、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、 にんじん	中華スープ、しょうゆ、食塩、酢、 しょうゆ(うすくち)、白こしょう	麦茶、お菓子	牛乳、お菓子 (バウムクーへ ン)	
22 月	春野菜の混ぜご飯、みそ汁、グリルチキン、果物 (オレンジ)	519.2(467.7) 25.9(20.8) 14.2(13.1) 2.8(2.0)		○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ 脱脂粉乳、○チーズ、○卵、○ 無塩バター	オレンジ・ネーブル、なばな、に んじん、レタス、きゅうり、干ししい たけ、さやえんどう、カットわか め、にんにく、パセリ		麦茶、お菓子	牛乳、チーズ蒸 しパン	
23 火	御飯、みそ汁、ポテトコロッケ、いんげんとベーコンのバターしょうゆ炒め、果物(パイン缶・チェリー缶)	559.0(475.2) 16.0(13.3) 21.4(17.8) 2.3(1.7)	米、じゃがいも(蒸し)、じゃがい も、パン粉、なたね油、焼ふ、小 麦粉、砂糖	豚ひき肉、ベーコン、○チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、調製豆 乳、無塩パター、卵	バイン缶、トマト、たまねぎ、いん げん(ゆで)、にんじん、だいこ ん、さくらんぼ缶、レタス、にんじ ん、コーン缶、えだまめ(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	野菜ジュース、 リッツ、チーズ	
24 水	五目みそラーメン、彩り野菜のナムル、杏仁豆腐		ゆで中華めん、砂糖、なたね油、 すりごま、ごま油	〇牛乳、牛乳、豚肉(もも・脂身付)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、○バナナ、はくさい、にん じん、きゅうり、りんご、みかん缶、 たまねぎ、カットわかめ、黒きくら げ、にんにく、しょうが		麦茶、お菓子	牛乳、果物(バナナ)	お誕生日会 MAPPY BIRTHDAY
25 木	卵サンドとツナサンド、野菜スープ、温野菜、果物(バナナ)		食パン、マヨネーズ、マーガリン・ ソフトタイプ、砂糖、○砂糖、すり ごま	○牛乳、卵、ツナ油漬缶(きはだ)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○無塩バター	バナナ、かぼちゃ、にんじん、た まねぎ、キャベツ、だいこん、○も も缶、○パイン缶	みりん、酢、コンソメ、食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	牛乳、フルーツ ケーキ	
26 金	照りマヨチキン丼、根菜汁、白菜のおかか和え、果物(オレンジ)		米、さといも、マヨネーズ、砂糖、 すりごま、ごま油	鶏もも肉、○アイスミルク、かつお 節	はくさい、オレンジ・ネーブル、に んじん、キャベツ、だいこん、か ぶ、もやし、ねぎ、たまねぎ、きゅ うり、ごぼう、しめじ、にんにく、 しょうが	汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(う	麦茶、お菓子	麦茶、こんせんく んミルクバー	
27 土	わかめおにぎり、みそ汁、チキン とトマトのバン粉焼き、果物(グ レープフルーツ)		米、パン粉、オリーブ油、ごま	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	: グレープフルーツ、トマト、ねぎ、	かつお・昆布だし汁、昆布だし 汁、食塩、ワイン(白)、カレー 粉、白こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、ヨーグルト	
30 火	ミートソース、コールスローサラ ダ、アロエポンチ	614.3(480.2) 21.7(16.4) 23.9(19.1) 1.7(1.3)	ン、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、○無塩バター、無塩バター、 粉チーズ		食塩、コンソメ、黒こしょう、バジ ル粉、ナツメグ	麦茶、お菓子	牛乳、シュガー トースト	