令和6年　　4月分

３歳以上児献立表

小百合第二保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前
1／月	ごはん トリチリ 中華スープ グレープフルーツ 牛乳	米／酒／かたくり粉／油／砂糖／ごま油／さやえんどう	若鶏むね肉／鶏がらスープの素／若鶏もも肉／牛乳	玉葱／トマトケチャップ／チンゲンサイ／たけのこ(水煮)／にら／にんじん／干し椎茸／食塩／しょうゆ／グレープフルーツ	さやえんどう
2／火	ごはん ホワイトシチュー 大根サラダ ふりかけ(のり) オレンジ 牛乳	米／じゃがいも／油／シチュールウ（クリーム）／酢／砂糖／ごま油／白ごま(いり)	若鶏もも肉／牛乳／ロースハム／すこやかふりかけ(のり)／牛乳	玉葱／にんじん／パセリ／だいこん／きゅうり／食塩／しょうゆ／オレンジ／菜めし	菜めしおにぎり
3／水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜の味噌汁 キウイフルーツ(ゴール 牛乳	米／砂糖／酢／さつまいも	若鶏もも肉／かつお節(だし用)／木綿豆腐／みそ／牛乳	にんじん／だいこん／しょうが／しょうゆ／はくさい／えのきたけ／ねぎ	ふかし芋
4／木	ごはん ミートボール ブロッコリー 人参の甘煮 ほうれん草のスープ バナナ, 牛乳	米／パン粉(乾燥)／かたくり粉／油／砂糖／マヨドレ	豚ひき肉／かつお節(だし用)／鶏がらスープの素／牛乳	玉葱／食塩／トマトケチャップ／中濃ソース／ブロッコリー／にんじん／ほうれんそう／えのきたけ／ねぎ／干し椎茸／しょうゆ	クリームパン
5／金	ごはん 鮭の塩焼き 刻み昆布煮 青梗菜の味噌汁 甘夏みかん 牛乳	米／じゃがいも／油／砂糖／酒／みりん	ひと塩鮭／刻み昆布／豚肩ロース肉／ちくわ／木綿豆腐／かつお節(だし用)／みそ／牛乳	にんじん／しょうゆ／チンゲンサイ／玉葱／えのきたけ／ねぎ／かぼちゃ(生)	大学かぼちゃ
6／土	みそ豚丼 わかめスープ バナナ 牛乳	米／みりん／砂糖／酒／ごま油／白ごま(いり）／かっぱえびせん	豚もも肉／みそ／オイスターソース／カットわかめ／鶏がらスープの素／牛乳	しょうが／にら／玉葱／しょうゆ／えのきたけ／にんじん／玉葱／食塩／バナナ	かっぱえびせん
8／月	ごはん 春巻き ビーフンソテー わかめの味噌汁 チーズ納豆 オレンジ, 牛乳	米／油／ビーフン／ごま油／フルーチェ(イチゴ)	春巻き／豚肩ロース肉／オイスターソース／カットわかめ／木綿豆腐／油揚げ／かつお節／みそ／ダイスチーズ	玉葱／キャベツ／青ピーマン／にんじん／食塩／しょうゆ／えのきたけ／パセリ／オレンジ	フルーチェ(いちご)
9／火	ごはん 鶏つくねの照り焼き ブロッコリー さつま芋の味噌汁 キウイフルーツ 牛乳	米／かたくり粉／油／砂糖／みりん／酒／マヨドレ／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／カットわかめ／かつお節(だし用)／みそ／牛乳／ツナ	玉葱／食塩／しょうゆ／ブロッコリー／ねぎ／えのきたけ	ツナおにぎり
10／水	ごはん ハヤシライス ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞｽﾀｻﾗﾀﾞ バナナ 牛乳	米／じゃがいも／デミグラスソース／油／完熟ﾄﾏﾄのﾊﾔｼﾗｲｽｿｰｽ／スパゲッティ／砂糖／ホットケーキミックス	豚もも肉／ツナ／牛乳／牛乳／みそ	にんにく／玉葱／にんじん／グリンピース(冷凍)／ブロッコリー／しょうゆ／食塩／バナナ	みそ蒸しパン
11／木	ごはん 鯖の竜田揚げ スナップエンドウ ミニトマト きのこの味噌汁 オレンジ, 牛乳	米／酒／かたくり粉／油／白玉団子(冷凍)／砂糖	ひと塩さば／木綿豆腐／かつお節(だし用)／みそ／牛乳／きな粉(大豆)	しょうゆ／しょうが／スナップえんどう／ミニトマト／まいたけ／えのきたけ／ぶなしめじ／ねぎ／オレンジ	きなこ団子
12／金	ごはん もずく丼 味噌野菜スープ グレープフルーツ 牛乳	米／油／みりん／砂糖／かたくり粉／ごま油／ごま好きせんべい	もずく(塩蔵、塩抜き)／豚ひき肉／豚肩ロース肉／みそ／鶏がらスープの素／牛乳	しょうが／玉葱／にんじん／青ピーマン／コーン缶詰(ﾎｰﾙ)／しょうゆ／にんにく／干し椎茸／玉葱／キャベツ／もやし／にら／グ	ごま好きせんべい
15／月	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の味噌汁 バナナ 牛乳	米／酒／油／みりん／揚げビスケット	豚肩ロース肉／木綿豆腐／油揚げ／かつお節(だし用)／みそ／牛乳	しょうゆ／しょうが／玉葱／青ピーマン／にんじん／こまつな／えのきたけ／ねぎ／バナナ	揚げビスケット 牛乳
16／火	ごはん にらまんじゅう ブロッコリー ミニトマト じゃが芋の味噌汁 オレンジ, 牛乳	米／パン粉(乾燥)／かたくり粉／酒／ごま油／油／マヨドレ／じゃがいも	豚ひき肉／ダイスプロセスチーズ／油揚げ／かつお節(だし用)／みそ／牛乳／ソフール(プレーン)	キャベツ／にら／しょうが／食塩／しょうゆ／ブロッコリー／ミニトマト／玉葱／ぶなしめじ／にんじん／ねぎ／オレンジ	ソフール(プレーン)
17／水	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 キャベツと人参のナムル バナナ 牛乳	米／砂糖／みりん／酒／白ごま(いり）／ごま油／ホットケーキミックス	高野豆腐／若鶏もも肉／かつお節(だし用)／ちくわ／カットわかめ／牛乳／牛乳／大納言	えのきたけ／ぶなしめじ／にんじん／玉葱／三つ葉／しょうゆ／キャベツ／もやし／食塩／バナナ	抹茶蒸しばん
18／木	ごはん 鱈の南蛮酢 キャベツの味噌汁 キウイフルーツ(ゴール 牛乳	米／かたくり粉／油／砂糖／酢／食パン	かつお節(だし用)／油揚げ／木綿豆腐／みそ／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／赤ピーマン／もやし／ねぎ／しょうゆ／食塩／キャベツ／ぶなしめじ／ブルーベリー(ジャム)	ジャムサンドパン
19／金	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 にら玉汁 バナナ 牛乳	米／じゃがいも／糸こんにゃく／油／砂糖／みりん／酒／かたくり粉	豚ひき肉／かつお節(だし用)／たまご／木綿豆腐／牛乳／粉ゼラチン	にんじん／玉葱／グリンピース(冷凍)／しょうゆ／にら／バナナ／オレンジジュース(100%)	オレンジゼリー
20／土	マーボー豆腐丼 もやしスープ オレンジ 牛乳	米／砂糖／酒／ごま油／かたくり粉／べジたべる	豚ひき肉／木綿豆腐／みそ／オイスターソース／カットわかめ／鶏がらスープの素／牛乳	にんにく／しょうが／にら／ねぎ／干し椎茸／もやし／玉葱／にんじん／食塩／しょうゆ／オレンジ	べジたべる
22／月	ごはん 肉豆腐 キャベツのサラダ バナナ 牛乳	米／油／砂糖／酒／酢／ごま油／ホットケーキミックス	豚もも肉／木綿豆腐／ツナ／牛乳／牛乳	玉葱／こまつな／にんじん／しょうゆ／キャベツ／もやし／きゅうり／バナナ／いちごジャム(高糖度)	いちご蒸しパン
23／火	ごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツのゆかり和え 麩のすまし汁 グレープフルーツ 牛乳	米／油／花麩／酒／砂糖	ちくわ／あおのり／木綿豆腐／昆布(だし用)／かつお節(だし用)／牛乳／油揚げ	キャベツ／もやし／きゅうり／ゆかり／えのきたけ／三つ葉／しょうゆ／食塩／グレープフルーツ／たけのこ(生)／にんじん	たけのこご飯のおにぎり
24／水	ごはん チキンカレー イタリアンサラダ オレンジ 牛乳	米／じゃがいも／油／カレールウ／オリーブ油／酢／砂糖／卵ぼーろ	若鶏もも肉／ロースハム／ダイスプロセスチーズ／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／トマト缶(カット)／グリンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／食塩／オレンジ	卵ぼーろ
25／木	ごはん ビビンバ 春雨スープ キウイフルーツ(ゴール 牛乳	米／酒／砂糖／油／ごま油／白ごま(いり）／フライドポテト	豚もも肉／若鶏もも肉／鶏がらスープの素／牛乳	にんにく／しょうが／しょうゆ／ほうれんそう／もやし／にんじん／食塩／たけのこ(水煮)／干し椎茸／青ねぎ	フライドポテト
26／金	ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティナポリタン ブロッコリー ジュリエンヌスープ, いち オレンジジュース	米／酒／かたくり粉／油／スパゲッティ／オリーブ油／砂糖／マヨドレ／うぐいすもち	すこやかふりかけ(おかか)／若鶏もも肉／ロングウインナー／ベーコン／鶏がらスープの素／牛乳	しょうが／しょうゆ／玉葱／トマトケチャップ／中濃ソース／ブロッコリー／玉葱／チンゲンサイ／にんじん／食塩／いちご／オレン	うぐいす餅 牛乳
27／土	そぼろ丼 キャベツのスープ バナナ 牛乳	米／酒／みりん／砂糖／たべっこどうぶつ(ﾊﾞﾀｰ)	若鶏ひき肉／鶏がらスープの素／牛乳	玉葱／にんじん／青ねぎ／しょうゆ／キャベツ／食塩／バナナ	たべっこどうぶつ(ﾊﾞﾀｰ)
30／火	ごはん 五目きんぴら もやしの味噌汁 甘夏みかん 牛乳	米／ごま油／砂糖	豚肩ロース肉／さつま揚げ／油揚げ／かつお節(だし用)／みそ／牛乳／花かつお／ダイスプロセスチーズ	ごぼう／にんじん／干し椎茸／青ピーマン／しょうゆ／もやし／玉葱／ねぎ	おかかチーズおにぎり

今月の目標　「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう
みんなで仲良く食事を楽しみましょう

月平均栄養価	エネルギー	595 kcal	タンパク質	21.6 g
	脂質	17.5 g	食塩相当量	1.8 g