

令和6年度 4月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			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	
17 水	ミートスパゲッティー ブロッコリーのサラダ 野菜のスープ	ソフト麺、じゃがいも、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、あいびぎ肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、キャベツ、コーン、マッシュルームスライス、にんにく	ねじりんぼ 牛乳
18 木	ゆかりごはん じゃが芋のうま煮 きゅうりの三杯酢 みそ汁（キャベツ）	7分づき米、じゃがいも、三温糖	厚揚げ、鶏もも肉、合わせみそ、しらす干し、油揚げ	きゅうり、にんじん、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、カットわかめ	手作り米粉のばな なマフィン
19 金	ロールパン コロック 付け野菜（キャベツ） オニオンスープ ももゼリー	乳・卵・大豆不使用 ロールパン、なたね油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、コーン	きなこ棒 牛乳 未：コーンクッキー
22 月	味ごはん がんもの煮つけ 花麩のすまし汁 果物（バナナ）	7分づき米、花麩、三温糖	がんもどき、ツナ油漬	バナナ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ、オレンジ	しおボンせん
23 火	ごはん（有機米） 鶏肉のねぎみそ焼 ほうれん草のマヨネーズ和え 若竹汁  コドモン 動画配信	7分づき米、マヨドレ、サラダ・スパゲッティー、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、合わせみそ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たけのこ、コーン、カットわかめ	手作りみかんゼリー
有機米の日					
24 水	五目うどん さつまいもの天ぷら 果物（オレンジ）	ゆでうどん、さつまいも、ホットケーキミックス、なたね油	鶏もも肉	オレンジ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ	おにぎり (こまつな・じゃこ)
25 木	ごはん 納豆（小松菜・じゃこ） 豚肉と新玉ねぎの炒め物 みそ汁（わかめ） 果物（オレンジ）	7分づき米、三温糖、なたね油、白いりごま	豚肉、挽きわり飛騨納豆、木綿豆腐、合わせみそ、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、こまつな、なめこ、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	みたらし団子 0.1才：ソースせんべい
26 金	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮付け みそ汁（じゃが芋・ねぎ）	7分づき米、じゃがいも、小麦粉、押し麦、なたね油、三温糖	牛乳、ほぎ、木綿豆腐、合わせみそ、だいたいす水煮、油揚げ	にんじん、国産切干だいこん、ねぎ、青のり、カットわかめ	お菓子 牛乳
4月お誕生日お祝いメニュー					
30 火	飛騨牛丼 折り菜のごま和え みそ汁（油あげ） 果物（いちご）	7分づき米、糸こんにゃく、三温糖、白すりごま、なたね油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、合わせみそ、油揚げ	いちご、折り菜、たまねぎ、ねぎ、にんじん、紅しょうが、カットわかめ	スティックケーキ 牛乳

* 今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	510Kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	14.5g
食塩	1.6g

* 未満児の午前おやつは、ほうじ茶とお菓子です。

* おやつに牛乳のない日はほうじ茶がです。

* 土曜日は、お菓子がです。

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。

