


令和6年度 4月 献立表

宮保育園

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	
01月	ごはん 豚肉の生姜焼き ぎつね和え みそ汁(じゃがいも)	7分づき米、じゃがいも、なたね油、三温糖、黒いりごま	豚肉、木綿豆腐、合わせみそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	塩せんべい
02火	麦ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁(切干大根) 果物(オレンジ)	7分づき米、じゃがいも、マヨドレ、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、合わせみそ	オレンジ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン、国産切干だいこん、カットわかめ	おとうふビスケット 牛乳
03水	ごはん 鶏肉と大根のべっこう煮 ほうれん草とわかめのおひたし 豆腐みそ汁	7分づき米、白双糖、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、合わせみそ、油揚げ	だいこん、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、カットわかめ	豆乳クッキー 牛乳
04木	ごはん 肉じゃが キャベツとじゃこの甘酢あえ みそ汁(わかめ)	7分づき米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油	木綿豆腐、豚肉、合わせみそ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、カットわかめ	ふがし 未：うす焼せんべい
05金	豆腐とひき肉のあんかけ丼 小松菜ともやしの和え物 麩のすまし汁	7分づき米、片栗粉、三温糖、ふ、白いりごま、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、合わせみそ	こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、まいたけ、みつば、しょうが、カットわかめ	お菓子 牛乳
08月	カレーライス キャベツのツナサラダ 果物(いちご)	7分づき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	豚肉、ツナ油漬	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、福神漬	ミレービスケット
09火	ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 春雨の三杯酢 みそ汁(なめこ)	7分づき米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、合わせみそ	みかん缶、なめこ、ブロックリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	手作りマカロニおかき 牛乳
10水	みそラーメン シュウマイ 果物(オレンジ)	中華麺、油	牛乳、無添加国産ポークシュウマイ、豚肉、合わせみそ	オレンジ、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	はとむぎおこし 牛乳
11木	麦ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え みそ汁(大根・あげ)	7分づき米、押麦、白いりごま、ごま油	さけ、挽きわり飛騨納豆、合わせみそ、油揚げ	こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	星のおせんべい
12金	ごはん 豆腐ハンバーグ 春キャベツの胡麻ネーズ みそ汁(さつまいも)	7分づき米、合い挽肉、さつまいも、マヨドレ、片栗粉、白すりごま、白いりごま	牛乳、しほり豆腐、合わせみそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、国産干しいたけ、カットわかめ	きなこウエハース 牛乳
15月	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁	7分づき米、片栗粉、油、白いりごま、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、合わせみそ、しらす干し	こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	うの花クッキー
16火	雑穀ごはん サバの塩焼き ひじきの煮つけ みそ汁(ほうれん草)	7分づき米、雑穀米、三温糖、なたね油	牛乳、さば、木綿豆腐、合わせみそ、だいたい水煮、油揚げ	国産長ひじき、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しめじ	もち小丸 牛乳 未：おせんべいサラダ味

令和6年度 4月 献立表

宮保育園

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 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、あいびき肉	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 コロッケ 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、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、合わせみそ	ほうれん草、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。

