

令和5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	
03月	チキンピラフ ポテトサラダ 野菜スープ 果物（オレンジ）	米、じゃがいも、マヨドレ	牛乳、鶏肉、ツナ、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、マッシュルーム、こまつな、コーン	コーンバー 牛乳
04火	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	米、ざらめ、白いりごま、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	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	お菓子 牛乳
05水	ごはん 豚肉の生姜焼き きつね和え みそ汁（大根）	米、なたね油、三温糖、黒いりごま	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、しょうが、カットわかめ	塩せんべい 牛乳
06木	カレーライス キャベツのツナサラダ 国産ミカンゼリー	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ	国産温州ミカンゼリー、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 牛乳
07金	マーボー丼 シュウマイ わかめスープ 果物（いちご）	米、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豆腐、無添加国産ポークシュウマイ、豚ひき肉、合わせみそ	いちご、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、カットわかめ	お菓子 牛乳
10月	ごはん 肉じゃが キャベツとじゃこの甘酢あえ みそ汁（豆腐） 果物（オレンジ）	米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、みそ、しらす干し、豆腐	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、カットわかめ	お菓子 牛乳
11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）	米、じゃがいも、片栗粉、米粉マカロニ、はるさめ、三温糖、なたね油、油	牛乳、鶏肉、みそ、豆腐	みかん缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、なめこ	手作りマカロニおかし 牛乳
12水	五目うどん 国産かぼちゃのひき肉フライ 果物（バナナ）	うどん、なたね油、	牛乳、鶏肉	バナナ、かぼちゃのひき肉フライ40g、だいこん、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ	やさいかりんとう 牛乳
13木	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ 豚汁 果物（オレンジ）	米、つきこん、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、豚肉、みそ、油揚げ	オレンジ、にんじん、だいこん、国産長ひじき、ねぎ、ごぼう	星のおせんべい 牛乳
14金	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（里いも）	米、さといも、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、しらす干し	こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	きなこウエハース 牛乳
17月	ごはん 手作り豆腐ハンバーグ 春キャベツの胡麻ネーズ みそ汁（さつまいも） 果物（オレンジ）	米、合い挽肉、さつまいも、マヨドレ、片栗粉、ごま	しぼり豆腐、みそ	キャベツ、オレンジ、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	プリン
18火	ごはん サバの塩焼き 蓮根のきんぴら みそ汁（ほうれん草）	米、三温糖、ごま油	さば、豆腐、みそ	れんこん、にんじん、みかん缶、ほうれん草、ねぎ、しめじ	手作りみかんゼリー

令和5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	
19 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 果物（いちご）	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、いちご、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、にんにく	ねじりんぼ 牛乳
20 木	味ごはん がんもの煮つけ 花麩のすまし汁 果物（バナナ）	米、花麩、三温糖	牛乳、がんもどき、鶏肉、油揚げ	バナナ、にんじん、ごぼう、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ、えのきたけ	みたらし団子 牛乳 未：ソースせんべい
21 金	ロールパン 野菜コロッケ 付け野菜（ブロッコリー） オニオンスープ ももゼリー	乳・卵・大豆不使用 ロールパン、米粉マカロニ、なたね油	牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン	きなこ棒 牛乳 未：コーンクッキー
24 月	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼 ほうれん草とコーンのサラダ 若竹汁 果物（オレンジ）	米、マヨドレ、サラダ・スパゲッティー、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	オレンジ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、たけのこ、コーン、カットわかめ	しおポンせん 牛乳
25 火	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）	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、ほき、豆腐、みそ、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	カレー味スナック 牛乳
26 水	みそラーメン 揚げ餃子 果物（オレンジ）	中華麺、油	餃子、牛乳、豚肉、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	ココアプリン
27 木	ゆかりごはん 大根と豚肉の煮物 きゅうりの三杯酢 みそ汁（厚揚げ）	米、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、しらす干し	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	水族館クッキー 牛乳
28 金	飛騨牛丼 折り菜のごま和え みそ汁(ふ) 果物（いちご）	米、糸こんにゃく、三温糖、ふ、白すりごま、なたね油	牛乳、飛騨牛、みそ	いちご、折り菜、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、紅しょうが、カットわかめ	スティックケーキ りんごジュース

4月お誕生日お祝いメニュー

*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	519Kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	15.0g
食塩	1.6g

- *未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- *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。

