



# 4月のこんだててよていひょう

関本保育所

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	千草卵焼き ポテトサラダ すまし汁(豆腐・はくさい) (ご飯)	ホットケーキ 麦茶	じゃがいも、ホット ケーキ粉、マヨネー ズ、砂糖、米	卵、絹ごし豆腐、牛 乳、ヨーグルト(無 糖)、ハム、かに水煮 缶	はくさい、たまねぎ、にん じん、きゅうり、バナナ、 ほうれんそう、えのきた け、万能ねぎ、ひじき、 干ししいたけ	牛乳 (カステラ) (ビスケット)	17	水	目光のから揚げ なばなのごま和え みそ汁(豆腐・だいこん) (ご飯)	ホットケーキ りんご 麦茶	ホットケーキ粉、油、 片栗粉、砂糖、米	かいかい、木綿豆腐、 卵、牛乳、ヨーグルト (無糖)、みそ	りんご、なばな、だいこ ん、キャベツ、こまつな、 ごま	牛乳 (塩せんべい) (カステラ)	
2	火	豆腐入りカレー キャベツときゅうりの酢和え おからハム (ご飯)	米粉のバナナパン(豆乳) 麦茶	じゃがいも、米粉、 油、砂糖、片栗粉、 米	木綿豆腐、鶏むね 肉、鶏ひき肉、豆乳、 おから	たまねぎ、キャベツ、バ ナナ、にんじん、きゅう り、もずく、レモン果汁、 にんにく、しょうが	牛乳 (ヨーグルト) (ウエハース強化)	18	木	マーボー豆腐 もやしの中華風和え物 中華風コンスープ (ご飯)	豆乳ゼリー キウイフルーツ 麦茶	片栗粉、砂糖、ごま 油、米	木綿豆腐、豆乳、ゆ であずき缶、豚ひき 肉、卵、きな粉、みそ	キウイフルーツ、たまね ぎ、もやし、クリームコー ン缶、にんじん、にら、ほ うれんそう、こまつな、ね ぎ、粉かんでん、しょうが	牛乳 (塩せんべい) (クラッカー)	
3	水	焼きさわらのもやしあんかけ ひじきの煮物(にんじん) きゅうりの黒ごまサラダ (ご飯)	焼うどん 麦茶	ゆでうどん、じゃがい も、片栗粉、ごま油、 油、砂糖、米	さわら、生揚げ、豚肉 (もも)、かつお節	にんじん、もやし、きゅう り、たまねぎ、ブロッコ リー、ピーマン、ねぎ、さ やえんどう、ひじき、ごま	牛乳 (キャンディチーズ) (卵ボーロ)	19	金	さけの塩焼き (ご飯) じゃがいもの煮物 サラダ 麦茶	大学かぼちゃ 麦茶	じゃがいも、油、砂 糖、米	さけ、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐	かぼちゃ、キャベツ、に んじん、たまねぎ、しらた き、さやえんどう、ひじ き、ごま	牛乳 (卵ボーロ) (脱脂粉乳)	
4	木	そぼろ煮(凍り豆腐) かぶの塩昆布あえ みそ汁(大根・わかめ) (ご飯)	ヨーグルト オレンジ 麦茶	じゃがいも、マンジュ ポテト、片栗粉、砂 糖、なたね油、ごま 油、米	ヨーグルト(加糖)、鶏 ひき肉、卵、豚肉(肩 ロース)、凍り豆腐、み そ	オレンジ、かぶ、だいこ ん、ほうれんそう、にんじ ん、もやし、かぶ・葉、塩 こんぶ、カットわかめ、 しょうが	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)	20	土	パン ・牛乳 ・果物		パン	果物	牛乳		
5	金	かじきの竜田揚げ (ご飯) ひじきとじゃが芋の炒り煮 ブロッコリーの三色サラダ 麦茶	ナポリタン 麦茶	じゃがいも、マカロ ニ・スパゲティ、油、 片栗粉、砂糖、米	かじき50、豚肉(も も)、油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、ミニトマト、 ピーマン、コーン缶、ひ じき、さやえんどう、しょ うが	牛乳 (卵ボーロ) (キャンディチーズ)	22	月	スペイン風オムレツ きゅうりのゆかりあえ 押し麦のスープ(鶏・キャベツ) (ご飯)	グレープフルーツ クラッカー 牛乳	押麦、油、米	牛乳、卵、鶏ひき肉、 ベーコン	グレープフルーツ、きゅう り、キャベツ、ブロッコ リー、トマト、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、セロ リ、エリンギ、えのきた	牛乳 (キャンディチーズ) (バナナ)	
6	土	進 級 式 (パン・牛乳・菓子)							23	火	肉団子(焼き) (ご飯) パンサンデー さつま芋の甘露 麦茶	塩せんべい プリン 麦茶	さつまいも、砂糖、片 栗粉、はるさめ、ごま 油、米	豚ひき肉、木綿豆 腐、ハム	きゅうり、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、ピーマ ン、ねぎ	牛乳 (今川焼) (キャンディチーズ)
8	月	三色納豆 (ご飯) ミニチキンバーグ キャベツのコン煮 みそ汁(切り干しだいこん・玉ねぎ)	フルーツヨーグルトカクテル 麦茶	じゃがいも、片栗粉、 マヨネーズ、油、米	ヨーグルト(無糖)、納 豆、鶏ひき肉、おから 肉、豚肉(肩ロース)、 かにかまぼこ、卵、み そ	キャベツ、緑豆もやし、 みかん缶、もも缶(黄 桃)、コーン缶、たまね ぎ、パイン缶、にんじん、 ほうれんそう、こまつな、 しょうが	牛乳 (ビスケット) (卵ボーロ)	24	水	かつお揚げびたし すまし汁(豆腐・チンゲン菜) (ご飯) コールスローサラダ	お好み焼き 麦茶	小麦粉、油、ながい も、片栗粉、米	かつお、木綿豆腐、 干しえび、かつお節	キャベツ、たまねぎ、に んじん、チンゲンサイ、 ねぎ、えだまめ、あお のり	牛乳 (キャンディチーズ) (ウエハース強化)	
9	火	鶏肉のレモンソース 肉じゃが(豚肉) みそ汁(切り干しだいこん・かぼちゃ) (ご飯)	混ぜご飯 麦茶	じゃがいも、米、油、 三温糖、片栗粉、砂 糖	鶏手羽、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、油揚 げ、みそ	たまねぎ、にんじん、しら たき、かぼちゃ、もやし、 ねぎ、さやえんどう、切り 干しだいこん、レモン果 汁、焼きのり	牛乳 (プリン) (キャンディチーズ)	25	木	鶏むね肉の照り焼き (ご飯) チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) すまし汁(だいこん・わかめ) いちご	ビビンバ 麦茶	米、さといも、片栗 粉、油、ごま油、砂糖	鶏むね肉、鶏ひき 肉、しらす干し	いちご、チンゲンサイ、 だいこん、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、 ほうれんそう、カットわか め、しょうが	牛乳 (脱脂粉乳) (ウエハース強化) (ヨーグルト)	
10	水	さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) アスパラとじゃこのあえ物 すまし汁(じゃが芋・えのき) (ご飯)	蒸しパン デコボン 麦茶	じゃがいも、小麦粉、 油、砂糖、バター、ご ま油、米	さけ、豆乳、つぶしあ ん(砂糖添加)、み そ、しらす干し	デコボン、キャベツ、グ リーンアスパラガス、にん じん、しめじ、えのきた け、こまつな、ねぎ、ひじ き、カットわかめ	牛乳 (ヨーグルト) (ウエハース強化)	26	金	たらの磯辺焼き きゅうりの酢の物(みかん) 豚汁 (ご飯)	凍り豆腐のきな粉トースト キウイフルーツ 麦茶	じゃがいも、砂糖、米 粉、油、片栗粉、ごま 油、米	たら、豆乳、凍り豆 腐、豚肉(肩ロース)、 みそ、きな粉	きゅうり、キウイフル ーツ、だいこん、にんじん、 みかん缶、こまつな、ね ぎ、ごぼう、カットわか め、あおのり	牛乳 (塩せんべい) (ヨーグルト)	
11	木	豚肉のすき焼き風煮物 にんじんのシンプルサラダ みそ汁 (ご飯)	おからソフトクッキー 麦茶	じゃがいも、米粉、 油、砂糖、米	豚肉(肩ロース)、木綿 豆腐、おから、大豆 水煮缶、かにかまぼ こ、豆乳、みそ、きな 粉	たまねぎ、はくさい、にん じん、きゅうり、ねぎ、え のきたけ、こまつな	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)	27	土	パン ・牛乳 ・果物		パン	果物	牛乳		
12	金	ほっけの塩焼き 五目野菜のみそ煮 昆布汁(だいこん・にんじん) (ご飯)	スイートポテト 麦茶	さつまいも、さといも、 砂糖、油、米	ほっけ(開き干し)、豆 乳、木綿豆腐、鶏む ね肉、みそ、凍り豆腐	だいこん、れんこん、に んじん、チンゲンサイ、こ まつな、干ししいたけ、 おぼろこんぶ	牛乳 (キャンディチーズ) (ウエハース強化)	29	月	昭 和 の 日						
13	土	パン ・牛乳 ・果物		パン	果物	牛乳	30	火	ハンバーグ すのもの コンスープ(だいこん) (ご飯)	バナナ ヨーグルト 麦茶	パン粉、砂糖、油、米	ヨーグルト(加糖)、牛 ひき肉、豚ひき肉、卵	バナナ、クリームコー ン缶、だいこん、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、ほ うれんそう、しめじ、コー ン缶、まいたけ	牛乳 (キャンディチーズ) (カステラ)		
15	月	★お誕生会 ピラフ 鶏のから揚げ ミネストローネ いちご	豆腐チヂミ 牛乳	米、じゃがいも、米 粉、油、片栗粉、マカ ロニ・スパゲティ、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、豆乳、さば (水煮缶)、豚ひき肉	いちご、たまねぎ、トマ トジュース缶、トマト、キャ ベツ、にんじん、こまつ な、ピーマン、にら、セロ リ、ごま、にんにく、しょう が	ヤクルト カステラ	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	411/326 kcal 21.6/17.7 g 17.7/14.2 g 1.7/1.4 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.2/2.1 mg 279/223 mg 46/20 mg 6.3/2.9 g			
16	火	豚肉の胡麻ソースからめ 卯の花(人参・鶏ひき肉) みそ汁(かぼちゃ・なす) ゆでブロッコリー (ご飯)	バナナ 卵ボーロ 麦茶	片栗粉、油、砂糖、 米	豚肉(肩ロース)、おか ら、鶏ひき肉、みそ	バナナ、かぼちゃ、たま ねぎ、ブロッコリー、にん じん、なす、ねぎ、えのき たけ、ごま、しょうが	牛乳 (プリン) (キャンディチーズ)	※15(月)はお誕生会をしますのでご飯はいりません。※午前、昼食の献立の()内は未満児のみとなります。 ※材料、その他の都合により献立が変更になる場合があります。 ※栄養価については偶数月は以上児用を、奇数月は未満児用を記載します。なお数字の右側は目標値を示しています。								

