


# 4月献立表

令和8年度

勸修保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			 黄	 赤	 緑	
			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	その他
13 ・ 27 月	昼食	白ごはん	米			
		豚のしょうが焼き	きび砂糖、油	豚肉	玉ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ
27 月		春雨サラダ	はるさめ、きび砂糖	ハム	もやし、人参、きゅうり	しょうゆ、酢
		豆腐とさつま芋の味噌汁	さつまいも	豆腐、みそ	しめじ	だし汁
	おやつ	塩昆布とチーズのおにぎり	米、ごま	チーズ、かつお節、塩昆布		しょうゆ
		牛乳		牛乳		
14 ・ 28 火	昼食	玄米ごはん	米、玄米			
		魚の煮つけ	きび砂糖	鯛	しょうが	だし汁、しょうゆ
		おかかあえ	きび砂糖	かつお節	キャベツ、アスパラガス、人参	しょうゆ
		麩とかぼちゃのすまし汁	焼心	厚揚げ	かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、酒、塩
	おやつ	14果物・お菓子				
		牛乳		牛乳		
		28もちもちドーナツ	ホットケーキ粉、白玉粉、油	豆腐		
		牛乳		牛乳		
1 ・ 15 水	昼食	白ごはん	米			
		春きゃべつのハンバーグ	パン粉	合い挽きミンチ、豆腐、おから	キャベツ、たまねぎ	ケチャップ、ソース、塩
		マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ、コーン	ハム	きゅうり、にんじん	塩
		コンソメスープ	じゃがいも		はくさい、えのきたけ、パセリ	コンソメ
	おやつ	1 さくら蒸しパン	ホットケーキ粉、きび砂糖、油	豆乳、こしあん、卵		さくらパウダー
		15よもぎ蒸しパン	ホットケーキ粉、きび砂糖、油	豆乳、こしあん、卵		よもぎパウダー
		牛乳		牛乳		
2 ・ 16 30 木	昼食	カレーライス	米、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ、油	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、りんご、しょうが、にんにく	ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、鶏がらスープ
		ツナときゅうりの酢の物	きび砂糖、ごま油	ツナ缶、わかめ	もやし、きゅうり	しょうゆ、酢
	おやつ	ココアサンド	食パン、きび砂糖、コーンスターチ	豆乳		ココア
		牛乳		牛乳		
3 ・ 17 金	昼食	白ごはん	米			
		鶏肉の照り焼き	きび砂糖	鶏肉		みりん、しょうゆ
		切干大根煮	きび砂糖、油	油揚げ	人参、切干大根、三度豆	だし汁、しょうゆ、みりん
		麩と小松菜の味噌汁	焼心	みそ	玉ねぎ、小松菜	だし汁
	おやつ	ポテトもち	じゃがいも、片栗粉、きび砂糖、油			しょうゆ、塩
		牛乳		牛乳		
4 ・ 18 土	昼食	他人丼	米、油、きび砂糖	豚肉、卵	ねぎ、玉ねぎ、人参、しめじ	だし汁、しょうゆ、みりん
		豆腐とえのきの味噌汁		豆腐、みそ	えのきたけ、ほうれん草	だし汁
	おやつ	お菓子				
		牛乳		牛乳		

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
乳児	419kcal	18.5g	13.4g	190g	1.6g
幼児	524kcal	23.1g	16.8g	238g	2.1g

◎仕入れの都合上、献立を変更することもありますので、ご了承ください。

◎延長保育のお菓子は、ミレービスケット、アスパラガスビスケット、おにぎりせんべいなどです。

## <旬の食材> グリーンアスパラガス

名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸からです。血圧を下げ免疫力を高め疲労回復に役立ちます。

ゆでてサラダにしたり、炒め物やおひたし、ごまあえなどにもおいしくいただけます。



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			 黄	 赤	 緑	
			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	その他
6 月	昼食	白ごはん	米			
		回鍋肉	ごま油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、赤みそ	キャベツ、人参、ピーマン、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、鶏がらスープ
20 月	おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり	塩
		中華スープ		豆腐	玉ねぎ、豆苗	鶏がらスープ
7 火	昼食	玄米ごはん	米、玄米			
		鶏肉のさっぱり煮	きび砂糖	鶏肉	にんにく、しょうが	しょうゆ、酢
21 火	おやつ	納豆あえ	きび砂糖	納豆、かつお節	ほうれん草、人参	しょうゆ
		豆乳味噌スープ		豆乳、厚揚げ、みそ	かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ	だし汁
8 水	昼食	白ごはん	米			
		鮭の春色マヨソース焼き	マヨネーズ	鮭	人参	塩
22 水	おやつ	ひじきの煮物	きび砂糖、油	ひじき、大豆、油揚げ	人参、三度豆	だし汁、しょうゆ、みりん
		若竹汁		豆腐、わかめ	たけのこ	だし汁、酒、しょうゆ、塩
9 木	昼食	紅茶とりんごのマフィン	上新粉、油、きび砂糖	ヨーグルト、卵	りんご、レーズン	紅茶の葉、ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
23 木	おやつ	白ごはん	米			
		肉じゃが	じゃがいも、きび砂糖、油	牛肉	玉ねぎ、人参、しらたき、三度豆	だし汁、しょうゆ、みりん、酒
10 金	昼食	ゆかりあえ			人参、ブロッコリー	ゆかり、しょうゆ
		五平もち	米、きび砂糖、ごま	みそ		みりん
25 土	おやつ	牛乳		牛乳		
		白ごはん	米			
11 土	昼食	鶏の竜田揚げ	片栗粉、油	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒
		春きゃべつのサラダ	コーン、きび砂糖	ツナ缶	キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢
25 土	おやつ	豆腐とわかめの赤だし		豆腐、わかめ、みそ、赤みそ	なめこ	だし汁
		焼き芋	さつまいも			
11 土	昼食	ちゃんぽん麺	中華めん、コーン、ごま油	豚肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、しめじ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ
		さつま芋の甘煮	さつまいも、きび砂糖	厚揚げ		だし汁、酒、しょうゆ、みりん
24 金	おやつ	お菓子		牛乳		
		牛乳				

♪ おたのしみメニュー ♪

24 金	昼食	たけのこご飯	米、きび砂糖	油揚げ	たけのこ、人参	しょうゆ、塩
		とり天	上新粉、片栗粉、油、きび砂糖	鶏むね肉、卵	にんにく、しょうが	酒、塩、しょうゆ、みりん
24 金	おやつ	新じゃがのごまサラダ	じゃが芋、油、マヨネーズ、きび砂糖、ごま	ハム	人参、きゅうり	しょうゆ、酢
		スナップエンドウの塩ゆで			スナップエンドウ	塩
24 金	おやつ	麩と小松菜の味噌汁	麩	みそ	小松菜、しめじ	だし汁
		桜もち	道明寺粉、きび砂糖	小豆、きな粉		塩、(桜の葉)
24 金	おやつ	牛乳		牛乳		
		牛乳				