

かわまた認定こども園2024・4月献立表

日付	曜日	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			
						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	調味料
1	月	たまごボーロ	ご飯、豚丼、春雨サラダ、えのきと豆腐のみそ汁、バナナ	フルーチェ クラッカー	524.4(419.5) 17.9(13.3) 14.4(10.9) 1.5(1.1)	米、はるさめ、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、白菜、玉ねぎ、もやし、白滝、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、人参	しょうゆ、みりん
2	火	塩せんべい	ご飯、親子煮、小松菜とちくわの磯和え、大根とねぎのみそ汁、オレンジ	マカロニきな粉 番茶	499.6(376.7) 21.8(15.7) 11.3(10.1) 1.5(1.2)	米、〇マカロニ、 〇砂糖、	鶏もも肉、卵、ちくわ、〇きな粉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、	オレンジ、小松菜、大根、玉ねぎ、キャベツ、人参、ねぎ、糸みつば、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、 〇食塩
3	水	カルシウムせんべい	ご飯、鮭のみそ焼き、もやしのサラダ、ほうれん草とふのすまし汁、グレープフルーツ	ドーナツ 牛乳	522.2(419.0) 24.4(20.0) 16.1(12.4) 1.3(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、 〇油、焼 ふ、 〇グラニュー糖	〇牛乳、さけ、 〇卵、 〇バター、 白みそ、 かつお節、 いわし(煮干し)	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、きゅうり、人参、乾燥わかめ	しょうゆ、 ノンオイル和風ドレッシング、 みりん
4	木	バナナチップス	入園式 ご飯、鶏肉の照り焼き、ほうれん草の淡雪和え、さつま芋とねぎのみそ汁、オレンジ	しょうゆせんべい ウエハース 野菜ジュース	499.2(445.7) 15.8(11.5) 10.9(11.9) 1.7(1.3)	米、さつまいも、 ごま油	鶏もも肉、白はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれん草、もやし、ねぎ、人参	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、 みりん、 しょうゆ
5	金	クッキー	ご飯、カレー、大根サラダ、キャベツとしめじのスープ、バナナ	ココアプリン ビスコ	642.0(535.5) 14.8(11.6) 25.0(22.3) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、 〇砂糖、 油	〇牛乳、豚肉(肩)、 〇生クリーム、 ツナ油漬缶	バナナ、大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、しめじ	カレールウ、 コンソメ
6	土	せんべい	ご飯、二色丼、ナムル、キャベツとふのみそ汁、バナナ	ビスケット 野菜ジュース	556.8(449.2) 22.9(17.1) 15.5(12.5) 1.0(1.0)	米、砂糖、油、 焼 ふ、 ごま	卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、ほうれん草、キャベツ、もやし、ねぎ、人参、しょうが	しょうゆ、 酢、 食塩
8	月	ビスコ	ご飯、ハンバーグ、きのこサラダ、かぶと玉ねぎのスープ、グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	552.4(480.3) 22.5(17.6) 22.7(20.4) 0.9(0.7)	米、パンパン粉、 油	〇牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、 卵、 牛乳、 ベーコン、 鶏がらスープ	グレープフルーツ、玉ねぎ、レタス、かぶ、きゅうり、しめじ、エリンギ、えのきたけ、乾燥わかめ	ケチャップ、 白こしょう、 食塩、 ナツメグ
9	火	せんべい	ご飯、タンドリーチキン、マカロニサラダ、大根と人参のスープ、オレンジ	ヨーグルト 源氏パイ	548.7(425.2) 22.7(17.4) 18.0(12.7) 1.7(1.4)	米、マカロニ、 マヨネーズ	〇ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 魚肉ソーセージ	オレンジ、人参、大根、きゅうり、コーン缶、にんにく	コンソメ、 しょうゆ、 カレー粉、 食塩
10	水	マリービスケット	ご飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、小松菜とツナのごま和え、豆腐とえのきのすまし汁、バナナ	チーズマフィン 牛乳	646.7(505.6) 25.4(19.5) 24.8(19.7) 1.6(1.2)	米、 〇砂糖、 油、 ごま	〇牛乳、豚肉(肩)、 木綿豆腐、 〇チーズ、 〇卵、 〇バター、 ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節、 いわし(煮干し)	キャベツ、バナナ、小松菜、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、 食塩
11	木	いもけんぴ	ご飯、鶏肉と大豆のトマト煮、フレンチキャベツ、大根とねぎのスープ、オレンジ	お麩スナック 牛乳	538.6(470.1) 19.2(14.2) 19.8(19.2) 1.3(0.9)	米、じゃがいも、 〇砂糖、 〇焼 ふ、 油、	〇牛乳、鶏もも肉、 〇きな粉、 〇バター、 鶏がらスープ	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、人参、大根、ホールトマト、ねぎ、きゅうり、マッシュルーム缶、しめじ、にんにく、 ◎いもけんぴ	ケチャップ、 コンソメ、 しょうゆ、 食塩
12	金	たまごボーロ	ご飯、五目納豆、のり酢和え、かぼちゃのみそ汁、グレープフルーツ	ピザトースト 野菜ジュース	547.2(446.4) 21.9(16.2) 11.2(9.0) 2.0(1.4)	米、 〇食パン、 砂糖、 油、	納豆、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、米みそ、 〇ハム、 かつお節、 いわし(煮干し)、 挽きわり納豆、 しらす干し	グレープフルーツ、かぼちゃ、ほうれん草、もやし、人参、ねぎ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、焼きのり	しょうゆ、 酢、 〇ケチャップ
13	土	しょうゆせんべい	ご飯、メンチカツ、もやしの和え物、白菜と油揚げのみそ汁、バナナ	クッキー 牛乳	590.2(460.3) 21.8(16.9) 24.3(18.2) 1.1(1.0)	米、パン粉、 小麦粉、 油	〇牛乳、豚ひき肉、 米みそ(甘みそ)、 卵、 油揚げ、 かつお節、 いわし(煮干し)	バナナ、もやし、白菜、玉ねぎ、小松菜、人参、ねぎ	中濃ソース、 白こしょう、 食塩
15	月	小魚カルシウチーズ	ご飯、鶏肉のチリソース炒め、ツナサラダ、しいたけと人参の中華スープ、オレンジ	プリン せんべい	516.7(421.1) 19.5(33.3) 18.9(16.9) 0.9(0.7)	米、油、砂糖、 片栗粉、 ◎切れてるチーズ、 ◎小魚	鶏もも肉、ツナ油漬缶	オレンジ、玉ねぎ、レタス、しいたけ、しめじ、ねぎ、きゅうり、人参、しょうが	ケチャップ、 中華スープ、 しょうゆ
16	火	塩せんべい	ご飯、豚肉のすき焼き風、小松菜のなめ茸和え、かぶとわかめのみそ汁、バナナ	ビスケット ウエハース 牛乳	521.1(406.6) 19.3(14.4) 14.1(13.1) 1.6(1.3)	米、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩)、 焼き豆腐、 米みそ(甘みそ)、 かつお節、 いわし(煮干し)、 卵	バナナ、小松菜、白菜、かぶ、人参、ねぎ、なめたけ、白滝、乾燥わかめ	しょうゆ、 みりん
17	水	動物ビスケット	ご飯、白身魚のフライ、フレンチレタス、白菜とたまねぎの中華スープ、グレープフルーツ	フルーツヨーグルト、 クラッカー	521.4(432.7) 17.2(13.3) 14.2(14.8) 0.9(0.7)	米、じゃがいも、 油、 小麦粉、 パン粉	かれない、 〇ヨーグルト(無糖)、 卵、 ハム	グレープフルーツ、レタス、 〇バナナ、 〇もも缶、 〇みかん缶、 玉ねぎ、 きゅうり、 〇パイン缶、 コーン缶	中濃ソース、 中華スープ、 食塩、 白こしょう
18	木	カルシウムせんべい	パン、さつまいも入りクリームシチュー、コールスローサラダ、オレンジ、ジョア	鮭おにぎり 番茶	514.3(437.5) 20.4(16.4) 16.0(11.7) 0.9(0.8)	〇七分つき米、 ロールパン、 さつまいも、 〇ごま、 油	鶏もも肉、牛乳、 〇さけ	オレンジ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、コーン缶、きゅうり、 〇焼きのり	〇食塩
19	金	マリービスケット	ご飯、五目豆、ほうれん草の磯和え、じゃがいもとわかめのみそ汁、バナナ	揚げパン 牛乳	634.9(494.7) 24.7(18.9) 19.9(16.2) 1.8(1.3)	米、ロールパン、 じゃがいも、 砂糖、 油	〇牛乳、鶏もも肉、 大豆(ゆで)、 米みそ(甘みそ)、 きな粉、 かつお節、 いわし(煮干し)	バナナ、ほうれん草、人参、大根、もやし、ねぎ、ごぼう、乾燥わかめ、焼きのり	しょうゆ、 めんつゆ・3倍濃縮、 みりん
20	土	クッキー	ご飯、肉じゃが、小松菜の納豆和え、大根とたまねぎのみそ汁、グレープフルーツ	せんべい 野菜ジュース	485.5(443.6) 14.8(11.9) 7.7(8.8) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、 砂糖、 油	豚肉(肩)、 挽きわり納豆、 米みそ(甘みそ)、 かつお節、 いわし(煮干し)	グレープフルーツ、玉ねぎ、小松菜、人参、大根、白滝	しょうゆ、 みりん、 めんつゆ・3倍濃縮
22	月	たまごボーロ	ご飯、かれないのバターしょうゆ焼き、サラダスパゲッティ、豆腐としめじのみそ汁、バナナ	ゼリー せんべい	562.0(456.3) 19.4(14.4) 11.7(9.0) 1.3(1.0)	米、 サラダ用スパゲッティ、 マヨネーズ、 小麦粉	かれない、 木綿豆腐、 米みそ(甘みそ)、 バター、 いわし(煮干し)、 かつお節	バナナ、ねぎ、きゅうり、しめじ、人参、コーン缶、レタス	しょうゆ、 食塩、 こしょう
23	火	ビスコ	保育参観・給食参観 ご飯、マーボー豆腐、キャベツのサラダ、小松菜とたまねぎの中華スープ、いちご	バームクーヘン 野菜ジュース	523.1(471.0) 16.3(12.8) 13.2(13.2) 1.1(0.8)	米、砂糖、油、 片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ(赤色辛みそ)	いちご、キャベツ、ねぎ、小松菜、玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、 中華スープ
24	水	バナナチップス	ご飯、ミートローフ、キャベツとハムの酢の物、大根ときのこのスープ、グレープフルーツ	セサミラスク 牛乳	589.4(493.1) 23.5(17.1) 21.0(20.0) 2.2(1.6)	米、 〇食パン、 パン粉、 はるさめ、 〇砂糖、 〇黒ごま、 ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、 ハム、 〇バター	グレープフルーツ、キャベツ、大根、玉ねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、人参、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、 酢、 ケチャップ、 中華だし、 の素、 食塩、 白こしょう、 ナツメグ
25	木	ウエハース チーズ	ご飯、炒り鶏、わかめと春雨のサラダ、さつまいもとねぎのみそ汁	源氏パイ 野菜ジュース	510.9(420.5) 12.9(26.5) 11.1(11.8) 1.5(1.1)	米、さつまいも、 さといも、 はるさめ、 砂糖、 油、 ◎切れてるチーズ	鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)	人参、大根、きゅうり、れんこん、ねぎ、ごぼう、乾燥わかめ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん
26	金	いもけんぴ	お誕生日会 ご飯、ケチャップライス、チキンカツ、レタスのサラダ、大根と人参のスープ、いちご	ケーキ	749.1(667.8) 22.6(17.6) 23.3(23.9) 2.5(1.8)	米、パン粉、 油、 小麦粉	鶏もも肉、 ベーコン、 卵	レタス、いちご、人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、人参、ピーマン、◎いもけんぴ	ケチャップ、 中濃ソース、 コンソメ、 食塩
27	土	マリービスケット	ご飯、ハッシュドポーク、キャベツのサラダ、ほうれん草とねぎのすまし汁、オレンジ	せんべい 野菜ジュース	477.1(399.2) 11.8(9.1) 13.9(11.6) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、 油	豚肉(肩)、 かつお節、 いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、ねぎ	ハヤシルウ、 しょうゆ、 食塩
30	火	塩せんべい	ご飯、豚肉のしょうが焼き、スティック野菜、かぼちゃのみそ汁、バナナ	今川焼き 牛乳	662.9(499.4) 24.0(17.7) 15.3(13.5) 1.4(1.1)	米、油、砂糖、 ごま油	〇牛乳、豚肉(肩)、 米みそ(甘みそ)、 かつお節、 いわし(煮干し)	バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、大根、ねぎ、きゅうり、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、 みりん、 しょうゆ、 酒