

令和6年 4月 予定献立表

虹の精認定こども園

| 日(曜) | 献立 | 主 な 材 料 名 | | | | 午前おやつ (未満児) | 午後おやつ |
|-------|----------------------|----------------------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------|
| | | エネルギーKcal 蛋白質 g 脂質 g | 熱や力に 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) | ご飯、麩のすまし汁 | 585(487) | 精白米 | 鰯、鶏肉 | 玉ねぎ、人参 | 麦茶 | レモンケーキ |
| | 鰯の味噌マヨ焼き | 25.9(20.0) | マヨネーズ | わかめ、鶏卵 | 大根、きゅうり | ビスケット | 牛乳 |
| | 大根のそぼろ煮、きゅうりとわかめの和え物 | 19.3(14.5) | 麩、砂糖 | かにかま | えのき、小ネギ | | |
| 2(火) | バターロール、白菜のクリームスープ | 589(495) | パン | 鶏肉、チーズ | トマト、人参 | バナナ | ミネラルおにぎり |
| | 鶏肉のトマトチーズ焼き | 22.5(19.5) | さつまい | ハム、ベーコン | きゅうり、白菜 | | 麦茶 |
| | さつまいサラダ、ミニゼリー | 27.7(23.8) | 精白米 | 牛乳、しらす | しめじ、たくあん | | |
| 3(水) | 【いんげん豆の日】 | 594(492) | 精白米 | 鯖、ちくわ | ごぼう、れんこん、果物 | ヨーグルト | フレンチトースト |
| | ご飯、いんげんの味噌汁、鯖の南部焼き | 25.6(22.2) | パン、ごま | 納豆、油揚げ | 人参、ピーマン、いんげん | | 果物 |
| | 五目金平、ほうれん草の納豆和え | 18.6(14.1) | バター | 鶏卵、牛乳 | ほうれん草、もやし | | 牛乳 |
| 4(木) | ふりかけご飯、チンゲン菜のスープ | 601(470) | 精白米 | 豚肉、ベーコン | かぼちゃ、玉ねぎ | 野菜ジュース | 【どら焼きの日】 |
| | かぼちゃコロッケ | 18.8(14.5) | 揚げ油 | 鶏卵、小豆 | チンゲン菜、人参 | | どら焼き |
| | シーザーサラダ、果物 | 17.2(13.0) | 小麦粉 | 牛乳 | レタス、きゅうり | | 牛乳 |
| 5(金) | ご飯、豆腐のスープ | 606(480) | 精白米 | 豚肉、ハム | キャベツ、人参 | 牛乳 | きつねうどん |
| | 回鍋肉 | 18.3(18.5) | 春雨 | エビ、豆腐 | ピーマン、椎茸 | | 麦茶 |
| | 春雨サラダ、えびしゅうまい | 19.6(17.7) | うどん | かまぼこ、油揚げ | きゅうり、ネギ | | (以)せんべい |
| 6(土) | 入園式 | | | | | | |
| 8(月) | たけのご飯、はんぺんのすまし汁 | 587(489) | 精白米 | 油揚げ、鰹節 | たけのこ、人参 | りんごジュース | スイートブルー |
| | ほっけの塩焼き | 24.4(19.9) | パン | ほっけ、わかめ | キャベツ、もやし | | 牛乳 |
| | 磯香和え、厚焼玉子 | 24.3(18.3) | バター | はんぺん、鶏卵 | ほうれん草、三つ葉 | | |
| 9(火) | ご飯、セロリのスープ | 585(489) | 精白米 | 鶏肉、ヨーグルト | 玉ねぎ、人参 | ヤクルト | 餃子ピザ |
| | タンドリーチキン | 20.8(16.4) | じゃが芋 | ウインナー、ツナ | ブロッコリー、きゅうり | | 麦茶 |
| | ジャーマンポテト、ブロッコリーサラダ | 21.4(16.1) | 餃子の皮 | ベーコン、チーズ | ピーマン、コーン | | |
| 10(水) | ご飯、なすの味噌汁 | 589(473) | 精白米 | 赤魚、おから | えのき、人参 | ゼリー | ステックパイ |
| | 赤魚の蒸し焼き | 25.3(19.4) | パイシート | 鶏肉、桜エビ | 長ネギ、枝豆 | | 牛乳 |
| | 卵の花、小松菜と桜エビの和え物 | 18.8(14.1) | グラニュー糖 | 醤油、味噌 | 小松菜、なす、玉ねぎ | | |
| 11(木) | ご飯、中華風コーンスープ | 589(476) | 精白米 | 豚肉、ハム | たけのこ、人参 | 牛乳 | ババロア |
| | 春巻き | 17.4(15.3) | 春巻きの皮 | 鶏卵、牛乳 | 椎茸、長ネギ、コーン | | (以)ビスケット |
| | グリーンサラダ、トマト | 21.3(18.6) | 春雨 | 醤油 | レタス、きゅうり、トマト | | |
| 12(金) | ご飯、白菜の味噌汁 | 596(485) | 精白米 | 鶏肉、豆腐 | 人参、玉ねぎ | 麦茶 | ケーキサレ |
| | 照り焼きつくね | 22.9(18.0) | マヨネーズ | 鶏卵、ツナ | 大根、きゅうり | せんべい | 野菜ジュース |
| | 大根サラダ、果物 | 19.2(14.5) | 小麦粉 | ベーコン、チーズ | 水菜、白菜 | | |
| 13(土) | 卵とじうどん | 583(486) | うどん | 鶏肉、鶏卵 | 人参、玉ねぎ | ヨーグルト | ドーナツ |
| | 果物 | 20.3(18.3) | 小麦粉 | 醤油、牛乳 | 椎茸、絹さや | | 牛乳 |
| | | 17.9(15.5) | 砂糖 | 油揚げ | 果物 | | (以)せんべい |
| 15(月) | ご飯、オニオンスープ | 587(494) | 精白米 | 鶏肉、醤油 | キャベツ、人参 | 牛乳 | 抹茶スコーン |
| | 鶏肉のマーマレード焼き | 18.0(16.1) | スパゲティ | 魚肉ソーセージ | いんげん、きゅうり | | 麦茶 |
| | 春キャベツのソテー、スパゲティサラダ | 20.0(18.0) | 小麦粉 | ベーコン、牛乳 | 玉ねぎ、椎茸、コーン | | |

| 日(曜) | 献立 | 主 な 材 料 名 | | | | 午前おやつ (未満児) | 午後おやつ |
|-------|-----------------------|----------------------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------|
| | | エネルギーKcal 蛋白質 g 脂質 g | 熱や力に なるもの | 血や肉や骨 になるもの | 体の調子を 整えるもの | | |
| 16(火) | ご飯、ネギのすまし汁 | 594(477) | 精白米 | 鯖、ベーコン | 人参、ピーマン | 野菜ジュース | ジャムサンド |
| | 鯖の味噌煮 | 23.3(17.9) | パン | 醤油、味噌 | ほうれん草、もやし | | 果物 |
| | じゃが芋金平、ほうれん草のごま和え | 20.0(15.0) | 麩、ごま | 牛乳 | 小ネギ、えのき | | 牛乳 |
| 17(水) | 中華丼 | 597(486) | 精白米 | 豚肉、いか | 白菜、人参 | 麦茶 | アメリカンドック |
| | 果物 | 23.1(16.8) | 小麦粉 | えび、あさり | 玉ねぎ、果物 | ビスケット | 牛乳 |
| | わかめスープ | 21.7(16.4) | 揚げ油 | 豆腐、鶏卵 | | | |
| 18(木) | ご飯、高野豆腐の味噌汁 | 574(492) | 精白米 | 鰹、ツナ | れんこん、人参 | 牛乳 | お好み焼き |
| | 鰹の竜田揚げ | 21.4(17.5) | 小麦粉 | 高野豆腐 | きゅうり、コーン | | 麦茶 |
| | ツナマヨサラダ、錦糸しゅうまい | 22.2(19.7) | マヨネーズ | 豚肉、鶏卵 | かぼちゃ、小松菜 | | |
| 19(金) | 【誕生会】 | 597(482) | パン | 豚肉、鶏卵 | 玉ねぎ、キャベツ | バナナ | ロールケーキ |
| | 野菜ハン、コロコロスープ、チーズハンバーグ | 26.4(14.4) | じゃが芋 | 牛乳、チーズ | アスパラ、人参 | | ジョア |
| | アスパラサラダ、さくらゼリー | 22.8(17.2) | 小麦粉 | ハム、醤油 | 玉ねぎ、コーン | | |
| 20(土) | クリームスパゲティ | 602(515) | スパゲティ | ベーコン | 玉ねぎ、人参 | ヨーグルト | カステラ |
| | 果物 | 19.3(17.5) | 小麦粉 | 鶏卵、牛乳 | コーン、果物 | | 牛乳 |
| | | 23.2(21.0) | 砂糖 | グリーンピース | | | (以)せんべい |
| 22(月) | ご飯、大根の味噌汁 | 574(481) | 精白米 | 鶏肉、鶏卵 | レタス、きゅうり | プリン | 焼うどん |
| | てりたまチキン | 21.9(18.7) | うどん | ツナ、わかめ | 大根、ネギ、果物 | | 麦茶 |
| | 海藻サラダ、果物 | 21.6(18.2) | マヨネーズ | 油揚げ、豚肉 | キャベツ、人参 | | |
| 23(火) | ふりかけご飯、卵スープ | 603(490) | 精白米 | 鯖、豚肉 | 玉ねぎ、人参 | 麦茶 | ココア蒸しパン |
| | 鯖のムニエル | 25.2(19.7) | バター | 大豆、鶏卵 | ブロッコリー | せんべい | 牛乳 |
| | ポークビーンズ、ポイルブロッコリー | 22.2(16.7) | 小麦粉 | 牛乳 | 豆苗、グリーンピース | | |
| 24(水) | ご飯、さつまいの味噌汁 | 592(484) | 精白米 | 豚肉、ハム | 玉ねぎ、キャベツ | 牛乳 | しらすトースト |
| | 豚肉の生姜焼き | 19.5(16.8) | パン | しらす、チーズ | 人参、コーン | | 果物 |
| | コールスローサラダ、トマト | 17.8(16.2) | さつまい | 醤油、味噌 | トマト、ネギ、果物 | | 野菜ジュース |
| 25(木) | ご飯、水菜のすまし汁 | 198(482) | 精白米 | 鯖、ひじき | ネギ、人参 | オレンジジュース | クッキー |
| | 鯖のネギ味噌焼き | 22.6(17.5) | 小麦粉 | さつまい | 小松菜、もやし | | 牛乳 |
| | ひじきの煮物、小松菜のお浸し | 22.1(16.7) | バター | はんぺん、鶏卵 | 水菜 | | |
| 26(金) | カレーライス | 588(467) | 精白米 | 豚肉 | 人参、玉ねぎ | 牛乳 | ごま団子 |
| | フルーツヨーグルト | 16.4(14.4) | 白玉粉 | ヨーグルト | ぶなしめじ、パイン | | 麦茶 |
| | | 16.4(15.3) | じゃが芋 | | バナナ、みかん | | (以)せんべい |
| 27(土) | 麻婆豆腐丼 | 592(491) | 精白米 | 豚肉、豆腐 | ネギ、人参 | ゼリー | ミルクケーキ |
| | 果物 | 21.0(19.2) | 小麦粉 | きくらげ、鶏卵 | 椎茸、玉ねぎ | | 牛乳 |
| | きくらげのスープ | 20.9(16.8) | 砂糖 | 醤油、味噌 | 果物 | | (以)せんべい |
| 29(月) | 昭和の日 | | | | | | |
| 30(火) | ご飯、キャベツのスープ | 596(479) | 精白米 | 鯖、チーズ | チンゲン菜、人参 | 牛乳 | アップルパイ |
| | 鯖のチーズパン粉焼き | 19.7(17.0) | さつまい | ベーコン | パプリカ、レモン | | ヤクルト |
| | チンゲン菜のソテー、さつまいのレモン煮 | 20.9(17.0) | パイシート | 鶏卵、醤油 | キャベツ、りんご | | |

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください 1食あたりの平均塩分量 以上児:2.0g 未満児:1.6g