



# 4月 献立表



令和6年

ことり保育園(本園・分園)

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり	その他	幼児	
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		エネルギー たんぱく 脂質 カルシウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく 脂質 カルシウム 食塩相当量
1	月	ポン菓子 麦茶	ご飯 味増汁 ポークカレー コーンサラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マンナビスケット ポン菓子	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ りんごソース	水 カレールウ 塩 麦茶	322kcal 14.4g 14.1g 192mg 1.2g	397kcal 10.7g 9.9g 185mg 0.4g
2	火	星食べよ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の唐揚げ なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 しょうが にんにく 白菜 人参 ほうれん草 なめ菜 グレープフルーツ レーズン	水 こいくちしょうゆ 海塩酒 麦茶 ベーキングパウダー	181kcal 18.1g 19g 245mg 1.5g	508kcal 17.4g 15g 188mg 1.2g
3	水	ウエハース 麦茶	ご飯 春雨スープ 八宝菜 中華和え バイナッブル 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	ロースハム 豚肉 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 ウエハース	玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ 小松菜 もやし きゅうり バイン缶 青のり	水 チキンスープの素 チキンスープの素 料理酒 麦茶 万能つゆ	339kcal 13.6g 13.7g 251mg 1.2g	434kcal 13.6g 11.8g 282mg 1.2g
4	木	クラッカー 麦茶	【清明】ご飯 すまし汁 さわらの味噌照り焼き 五目和え 夏みかん 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	さわら 味噌 しらす 鶏卵 牛乳	米 小切粒 砂糖 コンフレーク 無塩バター マンシュロ クラッカー	干しいたけ 白菜 昆布 大根 人参 みつば 夏みかん	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	310kcal 17.9g 14.2g 211mg 1.4g	391kcal 17.9g 11.6g 181mg 1.4g
5	金	ビスケット 麦茶	ミートソースパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ パナナ 麦茶	おほかおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 かつお節 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 米 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー もやし コーン パナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ	558kcal 23.6g 9.6g 169mg 1.2g	476kcal 18.9g 8g 177mg 1.1g
入園式のため給食なし										
8	月	ポン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 白身魚の塩こうじ焼き 青菜のごま和え グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら 鶏卵 牛乳	米 塩こうじ ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉 ポン菓子	干しいたけ 大根 昆布 小松菜 白菜 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	303kcal 17.5g 12.1g 327mg 1.4g	387kcal 17.5g 9.7g 253mg 1.1g
9	火	星食べよ 麦茶	野菜パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトサラダ オレンジ 麦茶	チャーハンおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ 豚ひき肉 煮干し	野菜パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パスタ粉 油 砂糖 米 ごま油 せんべい	玉ねぎ 人参 バセリ キャベツ トマト きゅうり オレンジ 長ねぎ ピーマン	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ	599kcal 21.8g 16.5g 287mg 1.9g	571kcal 17.7g 14.7g 210mg 1.1g
10	水	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 他人煮 大根としらすの和え物 バイナッブル 麦茶	ごまクッキー 牛乳	味噌 豚肉 鶏卵 しらす 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター ごま ウエハース	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 小松菜 バイン缶	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶	514kcal 20.4g 24.2g 284mg 1.5g	514kcal 18.7g 20.5g 305mg 1.2g
11	木	クラッカー 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル パナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳 スキムミルク	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 無塩バター クラッカー	白菜 えのき豆 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	397kcal 17.3g 17.6g 308mg 1.2g	452kcal 18.1g 14.4g 241mg 1.2g
12	金	ビスケット 麦茶	ご飯 すまし汁 豚肉の西京漬風焼き 納豆和え 夏みかん 麦茶	シュガーバイ 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 小切粒 砂糖 ライスシート グラニュー糖 マンナビスケット	干しいたけ 昆布 白菜 人参 小松菜 夏みかん	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶	392kcal 20.2g 22.5g 282mg 1.6g	485kcal 18.6g 18.6g 255mg 1.1g
保護者会のため給食なし										
15	月	ポン菓子 麦茶	ご飯 中華スープ チキン南蛮 春雨サラダ バイナッブル 麦茶	ミルクプリン(福ソーダが け) マリービスケット 麦茶	鶏肉 鶏卵 ロースハム 牛乳	米 ごま油 薄力粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま じゃが芋 マンナビスケット ポン菓子	大根 長ねぎ 玉ねぎ バセリ きゅうり 人参 バイン缶 アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶	454kcal 18.4g 22.2g 169mg 1.6g	521kcal 18.2g 19g 147mg 1.2g
16	火	星食べよ 麦茶	ハヤシライス マカロニサラダ ジョア 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	豚肉 ジョア 牛乳	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト きゅうり パナナ	水 ハヤシベース 塩 麦茶 ベーキングパウダー	514kcal 19.4g 16.5g 839mg 1.4g	514kcal 19.4g 16.4g 788mg 1.2g
17	水	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 青菜の海苔和え オレンジ 麦茶	しらすチーズトースト 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 食パン ノンエッグマヨネーズ ウエハース	干しいたけ しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 もやし 焼きのり オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	485kcal 24.1g 21.8g 332mg 1.2g	485kcal 21.5g 18.3g 357mg 1.2g
18	木	クラッカー 麦茶	ご飯 すまし汁 松風焼き 茄子の煮浸し パナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ 煮干し	米 小切粒 油 パン粉 砂糖 ごま クラッカー	干しいたけ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 なす 長ねぎ パナナ ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶	444kcal 11.1g 12.5g 187mg 1.2g	521kcal 19.9g 10.7g 187mg 1.2g
19	金	ビスケット 麦茶	【数雨】ご飯 味噌汁 かれいのみりん焼き キャベツと塩昆布の和え物 グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	厚揚げ 味噌 かれい かつお節 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 薄力粉 油 マンナビスケット	干しいたけ 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー ココア	321kcal 11.1g 10.6g 300mg 1.4g	398kcal 19.1g 8.9g 270mg 1.4g
20	土	せんべい 麦茶	豚汁 わかめの酢の物 チーズ 麦茶	オレンジ クラッカー 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 クラッカー せんべい	玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	263kcal 13.6g 11.1g 117mg 1.3g	435kcal 15.2g 14.1g 110mg 1.1g
22	月	ポン菓子 麦茶	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳	さば 味噌 かつお節 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 ポン菓子	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 しょうが ほうれん草 白菜 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶	313kcal 18.4g 17.2g 209mg 1.4g	393kcal 17g 18.6g 154mg 1.1g
23	火	星食べよ 麦茶	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜の中華和え パナナ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 油 いちごジャム せんべい	大根 しめじ 玉ねぎ テンゲン菜 人参 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	411kcal 16.5g 16.4g 286mg 1.4g	485kcal 18.1g 14.8g 204mg 1.2g
24	水	ウエハース 麦茶	ほうとう風うどん きゅうりのごま和え バイナッブル 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	味噌 煮干し	うどん ごま 砂糖 米 ウエハース	白菜 人参 鶏卵 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり もやし バイン缶 わかめご飯の素	みりん 水 こいくちしょうゆ 麦茶	411kcal 13.4g 3.3g 200mg 1.2g	372kcal 11.3g 3.8g 262mg 1.1g
25	木	クラッカー 麦茶	【誕生日会】ピラフ コンソメスープ ピザ風ミートローフ マリネ オレンジ 麦茶	バームクーヘン 牛乳	ベーコン 豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 無塩バター じゃが芋 パン粉 油 砂糖 バウムクーヘン クラッカー	玉ねぎ 人参 バセリ えのき豆 ピーマン キャベツ コーン パプリカ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶	662kcal 24.7g 33.4g 308mg 1.5g	562kcal 20.6g 29.2g 292mg 1.4g
26	金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のさっぱり煮 ブロッコリーのマヨ和え グレープフルーツ 麦茶	きなこドーナツ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 きな粉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 薄力粉 マンナビスケット	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 にんにく しょうが ブロッコリー 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 みりん 麦茶 ベーキングパウダー	418kcal 20.9g 22.9g 245mg 1.3g	484kcal 19g 18.2g 227mg 1.1g
27	土	せんべい 麦茶	中華丼 茄子の香味和え チーズ 麦茶	バナナ ポン菓子 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ポン菓子 せんべい	人参 白菜 グリンピース なす きゅうり 長ねぎ しょうが パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 穀物酢 麦茶	237kcal 10.6g 12.8g 107mg 0.9g	413kcal 19g 12.4g 104mg 0.9g
30	火	星食べよ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生薬炒め ひじきの煮物 バイナッブル 麦茶	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 油 フルーツパン せんべい	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ しょうが ひじき 人参 小松菜 バイン缶	水 万能つゆ 料理酒 麦茶	384kcal 19.9g 20g 379mg 1.3g	474kcal 18.7g 17.6g 283mg 1.2g

☆園の給食では栄養豊富で美味しい「食芽米」を使用しています。  
 ☆3歳以上見のお子さんは、ご飯(主食)をお持ちください。  
 ☆25日は完全給食です、主食の持ち込みは必要ありません。  
 ☆5日、9日、24日はご飯の持ち込みは必要ありません。  
 ☆6日は入園式、20日は保護者会のため給食提供ありません。お弁当をご持参ください。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼	目標量	395	16.7	15.2	267
児	平均量	406	18.3	16.5	269
乳	目標量	462	16.2	12.8	225
児	平均量	467	17.1	13.9	243