



4月 献立表



令和5年

認定こども園中央幼稚園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
3月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーレード焼き トマトドレッシング和え りんご 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉	せんべい 米 さつま芋 マーレード 薄力粉 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 りんご	麦茶 水 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング ベーキングパウダー ココア
4火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 海苔サラダ バナナヨーグルト 麦茶	マッシュマロおこし 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク	ウエハース 米 油 砂糖 ごま油 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	干しいたけ 人参 キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし 焼きのり バナナ	麦茶 水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 穀物酢
5水	ボン菓子 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き オレンジ 麦茶	豆乳バナナ蒸しケーキ 麦茶	鶏肉 油揚げ でんぶ さわら 味噌 豆乳	ボン菓子 米 砂糖 小切麩 薄力粉	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 つまみ 昆布 オレンジ バナナ	麦茶 水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ ベーキングパウダー
6木	クラッカー 麦茶	中華あんかけご飯 中華スープ きゅうりとささ身の酢の物 チーズ 麦茶	じゃが芋餅 麦茶	豚肉 鶏肉 チーズ	クラッカー 米 ごま油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	白菜 人参 たら 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 きゅうり わかめ 青のり	麦茶 水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 万能つゆ
7金	大根煮 麦茶	ご飯 ポークカレー コーンサラダ バインヨーグルト 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	砂糖 米 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン パイン缶 オレンジジュース アガー	麦茶 水 こいちしょうゆ 水 麦茶 カレールウ 塩
8土	バナナ 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ビスケット 麦茶	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク	スパゲティ 油 砂糖 マンナビスケット	バナナ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン プロッコリー もやし りんごソース	麦茶 水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 穀物酢
10月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌揚げ なめたけ和え りんごヨーグルト 麦茶	キャラットパンケーキ 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	ウエハース 米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ豆 りんご	麦茶 水 こいちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー
11火	チーズ 麦茶	ご飯 ミルクスープ ハンバーグ 白菜のマリネ ヨーグルト 麦茶	クッキー 麦茶	チーズ スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	人参 玉ねぎ コーン 白菜 きゅうり パプリカ パセリ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 ベーキングパウダー
12水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根のきんぴら バインヨーグルト 麦茶	麩のラスク 麦茶	味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	砂糖 米 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま 白玉麩 無塩バター グラニュー糖	人参 干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 大根 さやいんげん パイン缶	水 麦茶 料理酒 こいちしょうゆ みりん
13木	小魚 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 プロッコリーの和え物 バナナヨーグルト 麦茶	プリン ウエハース 麦茶	煮干し 木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 クリーム	米 ごま油 砂糖 片栗粉 プリンの素 ウエハース	もやし えのき茸 たら 長ねぎ しょうが にんにく プロッコリー 白菜 人参 バナナ	麦茶 水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒
14金	ビスケット 麦茶	麦ご飯 味噌汁 たらの香味焼き キャベツのマヨサラダ オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	味噌 たら きな粉	マンナビスケット 米 押し麦 さつま芋 小切麩 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	干しいたけ わかめ 昆布 万能ねぎ キャベツ 人参 小松菜 オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 塩
15土	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 もやしのゆかり和え りんご 麦茶	せんべい 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉	じゃがいも 米 油 砂糖 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 もやし きゅうり コーン 砂かり りんご	塩 麦茶 水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ
17月	ボン菓子 麦茶	キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれのいのみりん焼き じゃが芋のおかか煮 オレンジ 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	厚揚げ 味噌 かいれい かつお節 チーズ	ボン菓子 米 砂糖 じゃがいも 薄力粉	キャベツ 塩昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース オレンジ	麦茶 水 塩 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー
18火	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ 豚肉のトマト煮 ごぼうサラダ バインヨーグルト 麦茶	フライドおさつ 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	クラッカー 米 油 砂糖 さつま芋	もやし えのき茸 小松菜 玉ねぎ 人参 ダイストマト 白菜 ごぼう パプリカ きゅうり パイン缶	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢
19水	ウエハース 麦茶	玄米入りご飯 すまし汁 鶏肉の味噌野菜炒め 納豆和え ヨーグルト 麦茶	ラスク 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 ヨーグルト スキムミルク	ウエハース 米 玄米 小切麩 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 もやし 人参 大根 小松菜	麦茶 水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒
20木	人参煮 麦茶	ご飯 ツナカレー チンゲン菜の和え物 ジョア 麦茶	コーンフレーククッキー 麦茶	ツナ ジョア	砂糖 米 じゃがいも 油 ごま油 ごま 薄力粉 コーンフレーク	人参 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ	水 麦茶 カレールウ 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
21金	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしのごま和え ジャムヨーグルト 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	せんべい 米 砂糖 ごま いちごジャム ウエハース	干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 ぶどうジュース アガー	麦茶 水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ
22土	大根煮 麦茶	きつねうどん さつま芋サラダ ヨーグルト 麦茶	ボン菓子 麦茶	油揚げ ヨーグルト スキムミルク	砂糖 うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ ボン菓子	大根 ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり レーズン パセリ	こいちしょうゆ 水 麦茶 万能つゆ 塩
24月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ ピーフンと野菜の和え物 ブチケーキ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 まぐろフライ 鶏卵 クリーム	さつま芋 米 油 片栗粉 ピーフン 砂糖 無塩バター 薄力粉 クラッカー	干しいたけ 白菜 切干大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 りんごソース	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
25火	ビスケット 麦茶	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル りんごヨーグルト 麦茶	いちごジャム蒸しパン 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	マンナビスケット 米 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ キャベツ たら 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 りんご	麦茶 水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
26水	チーズ 麦茶	野菜パン コンソメスープ チキンスープ 人参ドレッシングサラダ バナナヨーグルト 麦茶	おかかご飯 小魚 麦茶	チーズ 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク かつお節 煮干し	野菜パン さつま芋 薄力粉 無塩バター 油 砂糖 米	人参 わかめ パセリ 白菜 きゅうり コーン バナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング こいちしょうゆ
27木	人参煮 麦茶	豚丼 味噌汁 小松菜ソテー チーズ 麦茶	ポップコーン 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 チーズ 煮干し	砂糖 米 油 ポップコーン	人参 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 キャベツ しめじ	水 麦茶 万能つゆ 料理酒 塩 チキンスープの素
28金	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き プロッコリーとひじきのマヨ和え バインヨーグルト 麦茶	フルーツパン 麦茶	高野豆腐 鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	ウエハース 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	干しいたけ 人参 白菜 昆布 長ねぎ プロッコリー もやし ひじき パイン缶	麦茶 水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒

☆ 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)
乳 目標量	482	16.2	13.3	225	1.5
児 平均量	398	14.6	11.8	226	1.1
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
児 平均量	472	17.4	14	226	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。