



4月の献立表

2024年4月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1 月	クラッカー 麦茶	ピラフ カレイのカレームニエル 付)小松菜のソテー ポテトサラダ 中華スープ(きくらげ・春雨)	米、玉葱、ミックスベジタブル、サラダ油、野菜パイオン、塩、カレイ、小麦粉、カレー粉、小松菜、ツナ、じゃがいも、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩、きくらげ、春雨、中華だし、醤油	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、サラダ油、中濃ソース、オイスターソース、ごま油、牛乳	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19.4g カルシウム 186mg
2 火	きなこおかし 麦茶	ミートソーススパゲティ 豆サラダ バナナ コンソメスープ(ねぎ・しめじ)	スパゲティ、塩、サラダ油、豚ミンチ、玉葱、人参、野菜パイオン、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、パセリ、ウインナー、大豆、枝豆、玉葱ドレッシング、バナナ、ねぎ、しめじ	きつねおにぎり 牛乳	焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、サラダ油、中濃ソース、オイスターソース、ごま油、牛乳	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.0g 脂質 19.5g カルシウム 200mg
3 水	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん メバルの煮付け 付)里芋 もやしのナムル 豚汁	米、メバル、醤油、砂糖、みりん、里芋、もやし、チンゲン菜、人参、ツナ、中華だし、塩、ごま油、豚肉、大根、椎茸、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 611kcal 蛋白質 19.4g 脂質 20.5g カルシウム 215mg
4 木	野菜ハイハイ 麦茶	チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(白菜・コーン)	米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、カレールー、野菜パイオン、中濃ソース、ケチャップ、マカロニ、きゅうり、イタリアンドレッシング、砂糖、ヨーグルト、フルーツカクテル、白菜、コーン、塩	ふらスク 牛乳	麩、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、牛乳	エネルギー 566kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.3g カルシウム 230mg
5 金	のり塩おかし 麦茶	ごはん 豚の生姜焼き キャベツとちくわの塩昆布和え 味噌汁(麩・えのき)	米、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、醤油、砂糖、みりん、サラダ油、キャベツ、ちくわ、塩昆布、ごま油、麩、えのき、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 590kcal 蛋白質 19.5g 脂質 15.8g カルシウム 200mg
6 土	サッポロポテト 麦茶	ビビンバ丼 ジャーマンポテト わかめスープ	米、豚肉、サラダ油、焼肉のたれ、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、醤油、ごま、酢、じゃがいも、ウインナー、ピーマン、玉葱、塩、にんにく、わかめ、中華だし	かぼちゃスコーン 麦茶	小麦粉、かぼちゃ、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、サラダ油、麦茶	エネルギー 548kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.1g カルシウム 91mg
8 月	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん さけの野菜あん 切干大根の煮物 味噌汁(なす・エリンギ)	米、さけ、片栗粉、サラダ油、玉葱、赤ピーマン、ピーマン、醤油、砂糖、酢、切干大根、人参、油揚げ、みりん、和風だし、なす、エリンギ、昆布だし、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、ココア、サラダ油、牛乳	エネルギー 599kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20.2g カルシウム 191mg
9 火	星食べよ 麦茶	照り焼き丼 豆腐チャンプル お花見ゼリー すまし汁(麩・玉葱)	米、鶏肉、醤油、砂糖、みりん、サラダ油、キャベツ、塩、のり、豆腐、もやし、玉葱、人参、ニラ、めんつゆ、サイダーゼリーの素、ももゼリーの素、ぶどうゼリーの素、麩、昆布だし、和風だし	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 596kcal 蛋白質 20.6g 脂質 18.0g カルシウム 192mg
10 水	クラッカー 麦茶	ごはん 肉じゃが わかめサラダ 味噌汁(野菜つみれ・オクラ)	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、サラダ油、和風だし、醤油、砂糖、酒、グリーンピース、きゅうり、えのき、わかめ、ボン酢、野菜つみれ、オクラ、昆布だし、みそ	きな粉トースト 牛乳	食パン、きな粉、砂糖、塩、マーガリン、牛乳	エネルギー 559kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.0g カルシウム 177mg
11 木	きなこおかし 麦茶	黒糖ロール&ロールパン 白身魚のフライ 付)人参の甘煮 りんご コンソメスープ(白菜・椎茸)	黒糖ロール、ロールパン、白身魚のフライ(たら)、サラダ油、中濃ソース、人参、砂糖、りんご、白菜、椎茸、野菜パイオン、塩	五平もち 牛乳	米、みりん、砂糖、みりん、ごま、牛乳	エネルギー 588kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.8g カルシウム 160mg
12 金	アンパンマンせんべい 麦茶	チャーハン チンジャオロース ひじき入り大根サラダ 中華スープ(小松菜・しめじ)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、たまねぎ、人参、コーン、ごま油、砂糖、グリーンピース、豚肉、酒、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、オイスターソース、サラダ油、大根、ひじき、きゅうり、イタリアンドレッシング	みそポテト 牛乳	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、牛乳	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22.1g カルシウム 178mg
13 土	野菜ハイハイ 麦茶	豚丼 ブロックリーとちくわのボン酢和え 味噌汁(油揚げ・えのき)	米、豚肉、玉葱、砂糖、醤油、みりん、ブロックリー、人参、ちくわ、ボン酢、油揚げ、えのき、昆布だし、和風だし、みそ	そぼろおにぎり 麦茶	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、麦茶	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.9g カルシウム 48mg
15 月	のり塩おかし 麦茶	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ 具沢山汁	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ケチャップ、塩、砂糖、中濃ソース、醤油、じゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、キャベツ、白ねぎ、豆腐、ごぼう、和風だし、昆布だし、みそ	コロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、片栗粉、サラダ油、きな粉、塩、牛乳	エネルギー 576kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.2g カルシウム 224mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)	
16	火	ぼたぼた焼 麦茶	ピラフ たらのカレームニエル 付)小松菜のソテー 春雨サラダ◎ コンソメスープ(かぶ・しめじ)	米、玉葱、ミックスベジタブル、サラダ油、野菜ブイヨン、塩、たら、小麦粉、カレー粉、小松菜、ツナ、春雨、コーン、きくらげ、冷やし中華のたれ、砂糖、かぶ、しめじ	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、サラダ油、中濃ソース、オイスターソース、ごま油、牛乳	エネルギー 515kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.9g カルシウム 191mg
17	水	サッポロポテト 麦茶	麻婆豆腐丼 焼きビーフン 青りんごゼリー 中華スープ(椎茸、チンゲン菜)	米、豚ミンチ、豆腐、玉葱、人参、醤油、砂糖、塩、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、グリーンピース、ウインナー、ビーフン、ピーマン、中華だし、青りんごゼリーの素、椎茸、チンゲン菜	ふラスク 牛乳	麩、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、牛乳	エネルギー 552kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.2g カルシウム 219mg
18	木	星たべよ 麦茶	ごはん メバルの煮付け 付)里芋 もやしのナムル 豚汁	米、メバル、醤油、砂糖、みりん、里芋、もやし、チンゲン菜、人参、ツナ、中華だし、塩、ごま油、豚肉、大根、椎茸、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 566kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.3g カルシウム 230mg
19	金	クラッカー 麦茶	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト 小玉すいか コンソメスープ(白菜・コーン)	スパゲティ、塩、サラダ油、豚ミンチ、玉葱、人参、野菜ブイヨン、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、パセリ、ウインナー、じゃがいも、ピーマン、玉葱、にんにく、小玉すいか、白菜、コーン	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、牛乳	エネルギー 569kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.8g カルシウム 199mg
20	土	きなこおかし 麦茶	ビビンバ丼 豆サラダ わかめスープ	米、豚肉、サラダ油、焼肉のたれ、玉葱、ほうれん草、もやし、砂糖、醤油、ごま、酢、大豆、枝豆、玉葱ドレッシング、わかめ、中華だし	かぼちゃスコーン 麦茶	小麦粉、かぼちゃ、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、サラダ油、麦茶	エネルギー 548kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.1g カルシウム 91mg
22	月	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん 豚の生姜焼き キャベツとちくわの塩昆布和え 味噌汁(麩・えのき)	米、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、醤油、砂糖、みりん、サラダ油、キャベツ、ちくわ、塩昆布、ごま油、麩、えのき、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19.4g カルシウム 186mg
23	火	野菜ハイハイ 麦茶	たけのこごはん 赤魚の照り焼き 付)白菜のなめたけ和え かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・ねぎ)	米、たけのこ、油揚げ、人参、昆布だし、醤油、赤魚、生姜、砂糖、みりん、サラダ油、白菜、なめたけ、かぼちゃ、和風だし、砂糖、大根、ねぎ、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、ココア、サラダ油、牛乳	エネルギー 554kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.9g カルシウム 190mg
24	水	のり塩おかし 麦茶	照り焼き丼 豆腐チャンプル ぶどうゼリー すまし汁(ほうれん草・玉葱)	米、鶏肉、醤油、砂糖、みりん、サラダ油、キャベツ、塩、のり、豆腐、もやし、玉葱、人参、ニラ、めんつゆ、ぶどうゼリーの素、ほうれん草、昆布だし、和風だし	みそポテト 牛乳	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、牛乳	エネルギー 592kcal 蛋白質 19.7g 脂質 18.6g カルシウム 193mg
25	木	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん さけの野菜あん 切干大根の煮物 具沢山汁	米、さけ、片栗粉、サラダ油、玉葱、赤ピーマン、ピーマン、醤油、砂糖、酢、切干大根、人参、油揚げ、みりん、和風だし、豚肉、なす、エリンギ、白ねぎ、ごぼう、昆布だし、みそ	☆誕生会☆ ショートケーキ風 麦茶	食パン、いちごジャム、ホイップクリーム、リンゴ缶、麦茶	エネルギー 517kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.9g カルシウム 58mg
26	金	星たべよ 麦茶	チャーハン チンジャオロース ひじき入り大根サラダ バナナ 中華スープ(小松菜・しめじ)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、たまねぎ、人参、コーン、ごま油、砂糖、グリーンピース、豚肉、酒、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、オイスターソース、サラダ油、大根、ひじき、きゅうり、イタリアンドレッシング	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、サラダ油、醤油、砂糖、牛乳	エネルギー 600kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.4g カルシウム 184mg
27	土	サッポロポテト 麦茶	豚丼 カリフラワーとちくわのポン酢和え 味噌汁(油揚げ・エリンギ)	米、豚肉、玉葱、砂糖、醤油、みりん、カリフラワー、人参、ちくわ、ポン酢、油揚げ、エリンギ、昆布だし、和風だし、みそ	そばろおにぎり 麦茶	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、麦茶	エネルギー 500kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.4g カルシウム 54mg
30	火	クラッカー 麦茶	ごはん 鶏のごまみそ焼き 付)ブロッコリー キャベツとツナの和え物 いわしのつみれ汁	米、鶏肉、みそ、砂糖、みりん、ごま、サラダ油、ブロッコリー、キャベツ、ツナ、人参、冷やし中華のたれ、いわしつみれ、ほうれん草、和風だし、昆布だし、塩	五平もち 牛乳	米、みりん、砂糖、みりん、ごま、牛乳	エネルギー 587kcal 蛋白質 25.3g 脂質 14.9g カルシウム 204mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)