

# 4月 献立表 幼児食

2024年 4月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名				栄養面
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	ハヤシライス ハヤシライス き切りわかめサラダ バナナ	〇お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	牛かた肉、生クリーム、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、きわわめ、レタス、きゅうり、みかん缶、バナナ	精白米、調合油、米粉、三温糖、ごま油、ポーロ	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
2火	ごはん 魚の味噌煮 小松菜のごまあえ 豚汁	〇お茶 ビスケット ◎牛乳 クラッカー	さば、豚かた肉、絹ごし豆腐、牛乳	長ねぎ、しょうが、こまつな、えのきたけ、にんじん、だいこん、ごぼう	精白米、三温糖、すりごま	米みそ、こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、かつおだし、麦茶、ハードビスケット、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
3水	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおひたし アニマルチーズ	〇お茶 バナナ ◎のむヨーグルト ビスケット	牛かた肉、油揚げ、プロセスチーズ、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ほうれん草、えのきたけ、バナナ	精白米、じゃがいも、しらたき、調合油、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
4木	ごはん ホイコーロー ひじきナムル コーンかきたまスープ	〇お茶 ウエハース ◎牛乳 手作りクッキー	豚かた肉、卵、牛乳	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、りょうとうもろやし、きゅうり、干しひじき、こねぎ、コーン缶	精白米、ごま油、三温糖、いりごま、有塩バター、薄力粉	こいくちしょうゆ、テンメシジャン、合成清酒、穀物酢、鶏がらだし、麦茶、ウエハース	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
5金	わかめごはん チキンナゲット 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁	〇お茶 せんべい ◎お茶 肉まん	鶏ひき肉、木綿豆腐、ロースハム	レモン、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	精白米、薄力粉、大豆油、すりごま、三温糖、ごま油、じゃがいも、小豚まん	炊き込みわかめ、コンソメ、食塩、白こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
6土	うどん 肉うどん 味噌汁 チーズ	〇お茶 ビスケット	牛かた肉、焼き板かまぼこ、味噌汁、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、合成清酒、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
8月	ごはん 魚のかば焼き ひじきサラダ 味噌汁	〇お茶 せんべい ◎ヨーグルト 味噌汁	さんま、油揚げ、ヨーグルト、味噌汁、小魚	干しひじき、レタス、トマト、きゅうり、長ねぎ	精白米、かたくり粉、米粉、調合油、三温糖、ごま油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
9火	ごまにぎり 江戸っ子煮 ハンサンサー バナナ	〇お茶 チーズ ◎牛乳 じゃがバター	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、卵、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、きゅうり、バナナ	精白米、いりごま、車ふ、しらたき、三温糖、はるさめ、調合油、ごま油、じゃがいも、有塩バター	食塩、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
10水	ロールパン さつまいもと青菜のクリーム煮 ちりじゃこサラダ トマト	〇お茶 ウエハース ◎ミルクココア せんべい	鶏むね肉、牛乳、生クリーム、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、レタス、きゅうり、りんご、トマト	ロールパン、さつまいも、有塩バター、薄力粉、調合油、三温糖	コンソメ、食塩、白こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、ウエハース、ビュアココア、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
11木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ コロコロスープ	〇お茶 ポーロ ◎牛乳 マカロニきなこ	鶏むね肉、卵、ロースハム、牛乳、きな粉	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、こねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、オリーブ油、ポーロ、マカロニ、三温糖	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、合成清酒、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
12金	ゆかりごはん たけのこの詰め煮 スバゲティサラダ 甘辛肉団子	〇お茶 オレンジ ◎牛乳 ビスケット	厚揚げ、ツナ缶、牛乳	たけのこ、にんじん、りしりこんぶ、キャベツ、きゅうり、バレンシアオレンジ	精白米、車ふ、三温糖、スバゲティ、調合油	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、マヨネーズ、ミートボール、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
13土	チャーハン チャーハン スープ チーズ	〇お茶 ポーロ	焼き豚、プロセスチーズ	たまねぎ、長ねぎ、カットわかめ、りょうとうもろやし、ぶなしめじ	精白米、ごま油、ポーロ	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、合成清酒、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
15月	ごはん 鶏のからあげ ドレッシングサラダ 味噌汁	〇お茶 バナナ ◎お茶 ふかしも	鶏むね肉、卵、絹ごし豆腐、油揚げ	しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、レタス、カットわかめ、みかん缶、たまねぎ、バナナ	精白米、かたくり粉、大豆油、三温糖、調合油、ごま油、さつまいも	合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
16火	ごはん 煮込みハンバーグ こぶさいも コンソメスープ	〇お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、ベーコン	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、パセリ、キャベツ、だいこん	精白米、パン粉、三温糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、合成清酒、白こしょう、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
17水	パン ポークビーンズ コールスローサラダ トマト	〇お茶 ビスケット ◎牛乳 ウエハース	大豆、豚かた肉、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン缶、トマト	食パン、じゃがいも、調合油、三温糖	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット、ウエハース	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
18木	ごはん 白身魚フライ きりぼしサラダ 味噌汁	〇お茶 チーズ ◎ジョア せんべい	メルルーサ、卵、ロースハム、油揚げ、プロセスチーズ	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、三温糖、ごま油、さつまいも、ジョア	ウスターソース、トマトケチャップ、穀物酢、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g

19	いなり寿司 わかめおにぎり 野菜のオムレツ トマトときゅうりのピクルス すまし汁 ミニ二色ゼリー	○りんごジュース ◎ココアプリン	油揚げ、ベーコン、プロセスチーズ、 卵、牛乳、ふかし、ゼラチン	たまねぎ、トマト、パセリ、きゅうり、 糸みつば、えのきたけ、にんじん、 りんごジュース	精白米、いりごま、三温糖、じゃがいも、 有塩バター、カルピス	炊き込みわかめ、穀物酢、食塩、 こいくちしょうゆ、かつおだし、 白こしょう、コンソメ、かつお・ 昆布だし、合成清酒、ゼリーの素、 ピュアココア	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
20	スパゲティ スパゲティイタリアン 味付小魚 チーズ	○お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、 粉チーズ、味付小魚、プロセスチー ーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こ しょう、コンソメ、麦茶、ハード ビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
22	ごはん 卵とじ煮 揚げ大豆の小魚からめ 煮豆(未満児) きゅうりの中華あえ	○お茶 せんべい ◎ヨーグルトあえ	卵、鶏ひき肉、大豆、かえり干し、プ レーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅ うり、みかん缶、白桃缶、バナナ	精白米、じゃがいも、車心、調合 油、三温糖、いりごま、大豆油、ごま 油	こいくちしょうゆ、合成清酒、 かつおだし、食塩、穀物酢、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
23	ごはん ぎょうざ入りスープ ツナサラダ バナナ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 クラッカー	豚かた肉、ツナ缶、牛乳	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、に んじん、しいたけ、キャベツ、きゅ うり、コーン缶、バナナ	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ご ま油	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、 食塩、合成清酒、みりん風調 味料、マヨネーズ、麦茶、 ハードビスケット、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
24	ごはん 魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	○お茶 りんご ◎牛乳 ホットケーキ	さば、挽きわり納豆、削り節、油揚 げ、牛乳、卵	しょうが、こまつな、りよくとうもやし、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、りん ご	精白米、かたくり粉、大豆油、ホッ ケーキックス、有塩バター、メー プルシロップ	こいくちしょうゆ、合成清酒、 米みそ、かつおだし、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
25	カレーライス チキンカレーシチュー 和風サラダ トマト	○お茶 ヨーグルト ◎ミルクココア せんべい	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、焼き 竹輪、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、りんご、しょう が、にんにく、野菜ミックスジュ ース、きゅうり、キャベツ、トマト	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温 糖、調合油、すりごま	カレー粉、コンソメ、こいくち しょうゆ、ウスターソース、カ レールウ、マヨネーズ、トマ トケチャップ、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
26	ごはん マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	○お茶 ウエハース ◎牛乳 ジャムロール	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、 牛乳	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青 ピーマン、にんじん、ほうれんそう、 りよくとうもやし、いちごジャム	精白米、三温糖、調合油、ごま油、 かたくり粉、ジャンボホークシューマ イ、ロールパン、マーガリン	こいくちしょうゆ、テンメンジャ ン、鶏がらだし、穀物酢、麦 茶、ウエハース	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
27	うどん 親子うどん 味付小魚 チーズ	○お茶 せんべい	鶏もも肉、卵、味付小魚、プロセス チーズ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、食塩、麦 茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
30	ごはん 豚肉のケチャップ炒め さつまいもサラダ かきたまスープ	○お茶 せんべい ◎くだものゼリー	豚かた肉、卵	たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、 きゅうり、レタス、にんじん、りんご、 チンゲンサイ、えのきたけ	精白米、かたくり粉、三温糖、調合 油、さつまいも、くだものゼリー	トマトケチャップ、こいくちしょ うゆ、ウスターソース、マヨ ネーズ、食塩、白こしょう、鶏 がらだし、麦茶、甘辛せんべ い	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です