



4月 献立表



令和3年

西萩谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ				
1 木	大根煮 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンシチュー 白菜サラダ いちご 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 コーン りんごソース 黄桃缶 大根	水 カレールウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ シチュールウ
2 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁(大根・人参・わかめ) 幼児:さわらの味噌照り焼き 乳児:たらの味噌照り焼き ジャムヨーグルト 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	鶏肉 油揚げ でんぶ さわら 味噌 牛乳 たら	米 砂糖 さつま芋 無塩バター ごま	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 大根 わかめ いちご 南瓜	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
3 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・しめじ・長ねぎ) 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え チーズ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 ごま 砂糖 せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 りんごジュース アガー	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
5 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ・ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 煮干し	米 マーマレード ごま	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 万能ねぎ 白菜 小松菜 人参 オレンジ 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
6 火	人参煮 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ(人参・えのき・ほうれん草) 大根とコーンのサラダ フルーツポンチ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 えのき茸 ほうれん草 大根 きゅうり コーン 黄桃缶 りんご バイン缶 青のり	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶 だし醤油
7 水	蒸しさつま芋 麦茶	焼き肉丼 中華スープ(白菜・干しシタケ・わかめ) じゃことキャベツの和え物 パナナ 麦茶	豆乳くずもち せんべい 牛乳	豚肉 しらす 豆乳 きな粉 牛乳	米 油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい さつま芋	玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 干しいたけ わかめ キャベツ チンゲン菜 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 麦茶
8 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・ほうれん草) たらの香味焼き ひじきの煮物 バイナッブル 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	味噌 たら 高野豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 油 薄力粉 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ ほうれん草 万能ねぎ ひじき 人参 グリンピース バイナッブル 大根	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
9 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	お野菜パン ミルクスープ(人参・キャベツ・コーン) ミートローフ 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節	野菜パン パン粉 片栗粉 じゃが芋 米	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ オレンジ 南瓜	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ
10 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ・チンゲン菜) 鶏肉と大根の煮物 白菜とわかめの甘酢和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ チンゲン菜 大根 人参 白菜 わかめ	水 だし醤油 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
12 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 納豆和え バイナッブル 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 納豆 煮干し	米 小切駄 パン粉 片栗粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ ほうれん草 バイナッブル 南瓜	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
13 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・えのき・小松菜) 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ えのき茸 小松菜 しょうが ブロッコリー もやし 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
14 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 春雨とコーンのスープ(干しいたけ・春雨・コーン) 幼児:マーボー豆腐 乳児:豆腐のそぼろ煮 白菜のツナ和え パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 ツナ きな粉 牛乳	米 ごま油 春雨 油 砂糖 片栗粉 マカロニ さつま芋	干しいたけ コーン 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参 りんご	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 塩
15 木	蒸しじゃが芋 麦茶	雑穀ご飯 幼児:いろいろ野菜カレー 児:いろいろ野菜シチュー 海苔サラダ バイナッブル 麦茶	乳 チーズラスク 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク チーズ 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター	玉ねぎ 南瓜 人参 しめじ キャベツ ほうれん草 焼きのり パン缶 黄桃缶	水 カレールウ だし醤油 穀物酢 麦茶 塩 シチュールウ
16 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・白菜・ねぎ) 鶏つくね照り焼き 小松菜ソテー パナナ 麦茶	いちごプリン せんべい 麦茶	味噌 鶏肉 干しえび 牛乳	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 油 いちごプリンの素 せんべい 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき 小松菜 もやし しめじ パナナ 大根	水 塩 だし醤油 チキンスープの素 麦茶 こいくちしょうゆ



4月 献立表



令和3年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	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	
17 土	ウエハース 麦茶	きつねうどん ポテトサラダ チーズ 麦茶	ケチャップライスおにぎり 麦茶	油揚げ チーズ	うどん じゃが芋 マヨネーズ 米 無塩バター ウエハース	ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり 玉ねぎ ビーマン	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素
19 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(小切麩・長ねぎ・小松菜) 豚肉と野菜の炒め物 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 煮干し	米 小切麩 油 さつま芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり ゆかり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
20 火	人参煮 麦茶	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁(南瓜・高野豆腐・ねぎ) かれいのみりん焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	チーズおにぎり 麦茶	味噌 高野豆腐 かいり 油揚げ チーズ	米 砂糖 油	キャベツ 塩昆布 昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ しょうが 切干大根 人参 ほうれん草 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶
21 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・キャベツ・人参) 鶏肉の塩焼き 人参ドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	五平餅 麦茶	鶏肉 味噌	米 じゃが芋 砂糖 ごま	キャベツ 人参 もやし ブロッコリー コーン パイナップル 南瓜	水 チキンスープの素 塩 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 みりん こいくちしょうゆ
22 木	大根煮 麦茶	中華あんかけご飯 わかめスープ(玉ねぎ・えのき・わかめ) 中華和え オレンジゼリー 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 薄力粉	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ キャベツ きゅうり オレンジジュース アガー レーズン 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
23 金	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(厚揚げ・長ねぎ・小松菜) ホイコーロー なめたけ和え パナナ 麦茶	りんごヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 スキムミルク ヨーグルト	米 玄米 油 砂糖 せんべい じゃが芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ ビーマン 人参 白菜 なめ茸 パナナ りんご	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
24 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・しめじ・ほうれん草) 肉豆腐 キャベツのマヨ和え チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 さつま芋 マヨネーズ じゃが芋 油 ウエハース	昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 万能ねぎ キャベツ チンゲン菜 青のり	水 だし醤油 みりん 塩 麦茶
26 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・長ねぎ・小切麩) 肉野菜炒め じゃが芋のおかか煮 バイナップル 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	味噌 豚肉 かつお節 煮干し	米 小切麩 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 グリーンピース バイナップル わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 だし醤油 麦茶
27 火	蒸しさつま芋 麦茶	ハヤシライス 幼児:ごぼうサラダ 乳児:キャベツサラダ オレンジ 麦茶	寒天ミルクプリン せんべい 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 せんべい さつま芋	玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト キャベツ ごぼう コーン きゅうり オレンジ	水 ハヤシベース 穀物酢 塩 麦茶 ミルクプリンの素
28 水	人参煮 麦茶	ツナとキャベツの和風スパゲティ コンソメスープ(人参・えのき・ほうれん草) アスパラとささ身のサラダ パナナ 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	ツナ 鶏肉	スパゲティ 油 ごま マヨネーズ 米 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参 えのき茸 ほうれん草 大根 アスパラガス パナナ	こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 水 麦茶
30 金	大根煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁(白菜・玉ねぎ・小松菜) かれいの照り焼き 春雨の甘酢和え オレンジ 麦茶	キャラット蒸しパン 牛乳	味噌 かいり 牛乳	米 押し麦 砂糖 春雨 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 人参 りんご 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 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 目標準	585	20.5	16.9	270	1.6
児 平均量	603	21	16.5	260	1.6
乳 目標準	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	497	17.2	12.7	237	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。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア