



# 令和6年4月献立表 きし保育園

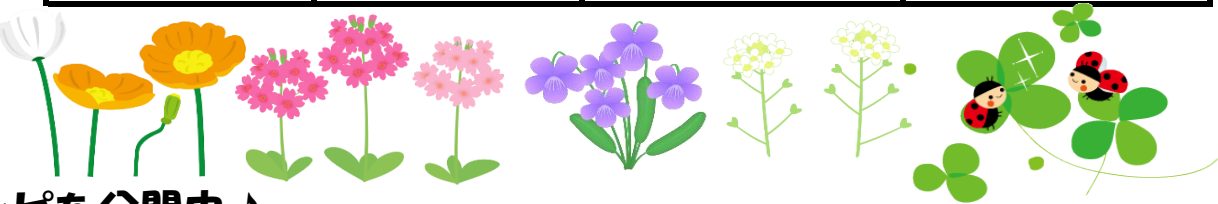
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 月	ご飯 焼肉 かぶのさっと煮 麩のお吸い物 デザート	米/上白糖/ごま油/ オリーブ油/白いりご ま/小町麩	豚肩ロース肉/ツナ缶	にんにく/長葱/かぶ/ト マト/糸みつば/バナナ	青菜ご飯 麦茶	
2 火	ご飯 鶏のから揚げ きゅうりとトマトの和え物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/薄力粉/調合油/ ごま油/上白糖/マヨ ネーズ/ホットケーキ ミックス/マーガリン /ケーキシロップ	鶏もも肉/木綿豆腐/ 白味噌/卵/牛乳	きゅうり/トマト/キャベ ツ/なめこ/糸みつば/パ インアップル	ホットケーキ 牛乳	
3 水	ご飯 鯖の塩焼き 人参しりしり アスパラの煮浸し あおさのりの味噌汁 デザート	米/オリーブ油/薄力 粉/無塩バター/上白 糖	鯖/ツナ缶/卵/あお さ(素干し)/白味噌/ 牛乳	人参/アスパラ/小葱/パ ナナ	マドレーヌ 牛乳	
4 木	牛乳ロール スパニッシュオムレツ かぼちゃのクリーム煮 オニオンスープ デザート	じゃが芋/上白糖/マ ヨネーズ/オリーブ油 /スイートカットポテ ト/調合油/黒いりご ま	卵/豚ひき肉/ダイス チーズ/牛乳/生ク リーム	かぼちゃ/ブロッコリー/ 玉葱/パインアップル	大学芋 牛乳	
5 金	ご飯 鮭のフライ風 しぐれサラダ もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米/パン粉/オリーブ 油/マヨネーズ/上白 糖/ごま油/上白糖	トラウトサーモン/ ロースハム/ダイス チーズ/油揚げ/白味 噌/牛乳/ゼラチン	きゅうり/人参/キャベツ /緑豆もやし/オレンジ/ りんごジュース	りんごゼリー お菓子	
6 土	ご飯 豚肉とスナップエンドウの塩炒め 小松菜の正油風味 白菜の味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油/ 白すりごま/食パン	豚肩ロース肉/かにフ レク/油揚げ/白味 噌/とろけるスライス チーズ/牛乳	スナックえんどう/小松菜 /トマト/白菜/バナナ	チーズトースト 牛乳	
8 月	ご飯 塩麩ガーリックチキン トマトとおくらの和え物 卵の味噌汁 デザート	米/マヨネーズ/フラ イドポテト/調合油	鶏もも肉/かつお節/ 卵/白味噌/牛乳	トマト/オクラ/大葉/ キャベツ/絹さや/オーレ ンジ	フライドポテト 牛乳	
9 火	バターロール チーズinハンバーグ カリフラワーのソテー かぶのグリル焼き コンソメスープ デザート	ロールパン/パン粉/ オリーブ油/調合油/ 米	合びき肉/卵/牛乳/ 切れてるチーズ/ベー コン/塩昆布/ツナ缶	玉葱/カリフラワー/にん にく/かぶ/パセリ/パ インアップル/絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳	
10 水	ご飯 さんまのかば焼き ひじき煮 きゅうり漬け 名取汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/調 合油/上白糖/オリーブ油/ 上白糖/ごま油/強力粉/ ホットケーキミックス/無 塩バター/粉砂糖	さんま/干ひじき(ステ ルス釜、乾)/冷凍焼き竹 輪(JFDA)/鶏もも肉 /牛乳	人参/絹さや/きゅうり/ 大根/小松菜/オレンジ	ねじりドーナッツ 牛乳	
11 木	ほうれん草とチーズのカレー かぼちゃサラダ アスパラとふわふわ卵 かぶのスープ デザート	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/強力粉/上白 糖/無塩バター	鶏もも肉/ダイスチー ズ/ロースハム/卵/ 牛乳	玉葱/ほうれん草/かぼ ちゃ/きゅうり/アスパ ラ/ブロッコリー/かぶ/オ レンジ/コーンクリーム缶 /コーン缶	コーンパン 牛乳	
12 金	ご飯 かれいの煮付け きゅうりとツナの和え物 スナップエンドウの煮浸し 麩の味噌汁 デザート	米/上白糖/小町麩/ 薄力粉/上白糖/調合 油	まがれい/ツナ缶/白 味噌/牛乳	生姜/きゅうり/スナック えんどう/絹さや/バナナ	ちんすこう 牛乳	
13 土	麻婆丼 れんこんと人参のきんぴら 切干大根のごま和え 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/ごま油/上白糖/片 栗粉/上白糖/白いりご ま/白すりごま/ホットケ ーキミックス/マーガリン/ ケーキシロップ	木綿豆腐/豚ひき肉/ 白味噌/生揚げ/卵/ 牛乳	長葱/にんにく/生姜/れ んこん/人参/切干大根/ ほうれん草/小葱/オーレ ンジ/野菜生活ジュース	野菜ジュースホットケーキ 牛乳	
15 月	豚丼 干草煮 かぶの甘酢漬け けんちん汁 デザート	米/上白糖/上白糖	豚ばら肉/油揚げ/豚 肩ロース肉/白味噌/ ヨーグルト	玉葱/ほうれん草/人参/ かぶ/大根/長葱/ごぼ う/パインアップル/ブルー ベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャムがけ お菓子 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	チャーハン 餃子 塩だれサラダ 青梗菜とホタテのスープ デザート	米／ごま油／餃子の皮 ／オリーブ油／片栗粉 ／上白糖	卵／ロースハム／なる と巻き／豚ひき肉／白 味噌／ホタテ風味フ レーク／絹豆腐／牛乳	長葱／小葱／にら／白菜／ にんにく／きゅうり／キャ ベツ／トマト／レモン果汁 ／青梗菜／オレンジ	豆腐のブラウニー 牛乳  お菓子 牛乳
17 水	ご飯 鯖の味噌煮 かぼちゃ煮 アスパラの煮浸し 潮汁 デザート	米／上白糖／小町麩／ もち米／片栗粉	鯖／白味噌／なると巻 き／豚ひき肉／牛乳	生姜／かぼちゃ／アスパラ ／糸みつば／パインアッ プル／玉葱／生しいたけ(菌床 栽培、生)	真珠蒸し 牛乳  お菓子 牛乳
18 木	ご飯 松風焼き 小松菜のたらこ和え きゅうりの塩麹漬け かき卵汁 デザート	米／パン粉／上白糖／ 白いりごま／食パン／ マヨネーズ	鶏ひき肉／牛乳／卵／ 白味噌／ほぐしたらこ ／ロースハム	長葱／玉葱／小松菜／きゅ うり／キャベツ／糸みつば ／パインアプル	ハムサンド 牛乳  お菓子 牛乳
19 金	食パン クリスマスチキン シーザーサラダ れんこんのチーズ焼き カラフルスープ デザート	食パン／薄力粉／強力 粉／片栗粉／調合油／ マカロニ／スポンジ ケーキ	柔らか鶏ささ身／ピザ 用チーズ／ベーコン／ホ ップクリーム	レタス／きゅうり／れんこ ん／玉葱／アスパラ／赤パ プリカ／オレンジ／いちご ジャム／いちご	ショートケーキ カルピス  お菓子 牛乳
20 土	ご飯 牛肉のしぐれ炊き 豆苗とツナの和え物 わかめのすまし汁 デザート	米／オリーブ油／上白 糖／上白糖／白すりご ま	牛ばら肉／ツナ缶／生 わかめ／ゼラチン	ごぼう／生姜／絹さや／ア スパラ／バナナ	ガーデンフルーツゼリー  お菓子 牛乳
22 月	たぬきうどん かしわ天 ほうれん草のごま和え デザート	うどん／揚げ玉／片栗 粉／薄力粉／調合油／ 白すりごま／白いりご ま／上白糖／米	柔らか鶏ささ身／白味 噌／ダイスチーズ／け ずり節／牛乳	小松菜／ほうれん草／パイ ンアプル	チーズ入りおかかご飯 牛乳  お菓子 牛乳
23 火	ご飯 豚肉の塩麹炒め 白菜の旨煮 ニラ卵味噌汁 デザート	米／調合油／ごま油／ 片栗粉／食パン	豚肩ロース肉／ツナ缶 ／卵／白味噌／ベー コン／ピザ用チーズ／牛 乳	にんにく／長葱／白菜／ト マト／にら／バナナ／コー ン缶／玉葱／青ピーマン	ピザトースト 牛乳  お菓子 牛乳
24 水	ご飯 鮭の西京焼き ナムル 浅漬け はんぺん汁 デザート	米／ごま油／白いりご ま	トラウトサーモン／西 京味噌／はんぺん／牛 乳	人参／緑豆もやし／ほうれ ん草／きゅうり／かぶ／糸 みつば／パインアプル	わかめご飯 牛乳  お菓子 牛乳
25 木	スティックパン 豆腐入りナゲット カラフルサラダ れんこんのスティックフライ 卵スープ デザート	スティックパン／片栗 粉／マヨネーズ／調合 油／じゃが芋／上白糖	押し豆腐／鶏ひき肉／ 卵／飲むヨーグルト(Ca 強化)／ベーコン	きゅうり／トマト／コーン 缶／キャベツ／れんこん／ パセリ	じゃがベー 麦茶  お菓子 牛乳
26 金	ご飯 めかじきのフライ風 切干大根のスタミナ炒め 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米／パン粉／オリーブ 油／マヨネーズ／薄力 粉／無塩バター／上白 糖	めかじき／豚ひき肉／ 木綿豆腐／生わかめ／ 白味噌／卵／牛乳	切干大根／人参／コーン缶 ／長葱／にら／にんにく／ 生姜／キャベツ／オレンジ ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳  お菓子 牛乳
27 土	ご飯 金目鯛の煮付け れんこんとパプリカの炒め物 豆腐の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／ごま油／ 白いりごま／オリーブ 油／上白糖	金目鯛／木綿豆腐／白 味噌／牛乳／ゼラチン	生姜／れんこん／赤パプリ カ／かぼちゃ／小松菜／パ ナナ／みかん缶／温州蜜柑 缶詰(液汁)	みかんゼリー お菓子  お菓子 牛乳
30 火	正油ラーメン 揚げぎょうざ ナムル デザート	醤油ラーメン／調合油 ／ごま油／白いりごま ／米／上白糖	生わかめ／なると巻き ／豚ひき肉／牛乳	長葱／人参／緑豆もやし／ ほうれん草／オレンジ／生 姜	そぼろご飯 牛乳  お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー603kcal たんぱく質22.6g 脂質20.1g



おすすめレシピを公開中♪