

2024年4月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1	月	和風チャーハン 温野菜 豆腐のみそ汁	おかしと ビスケット	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 たまねぎ ピーマン ブロッコリー とうもろこし
2	火	チキンカツ ゆかりご飯【米飯】 オーロラサラダ 新じゃがのみそ汁	ミニたいやき	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 小豆
3	水	すきやき風煮物 米飯 若竹汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	牛肉 豆腐 大豆 わかめ 牛乳	米 ホットケーキミックス ジャム	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 たけのこ フルーツ
4	木	かやくうどん ハッシュドポテト フルーツ	わかめ おにぎり	かまぼこ うす揚げ わかめ 牛乳	うどん じゃがいも ごま 米	人参 もやし しいたけ フルーツ
5	金	ポークカレーライス ひじきマヨドレサラダ フルーツ	せんべい	豚肉 ひじき 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり フルーツ
6	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	バウムクーヘン	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン 小麦粉	人参 キャベツ きゅうり
8	月	コーンとツナのピラフ 土佐和え【おひたし】 麩のすまし汁 【豆腐のすまし汁】 フルーツ	よもぎ 蒸しパン	シーチキン 花かつお わかめ 牛乳	米 麩 蒸しパン粉	たまねぎ 人参 白菜 とうもろこし 小松菜 フルーツ よもぎ
9	火	からあげ マカロニサラダ わかめご飯 新玉ねぎのみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 わかめ みそ 卵 牛乳	片栗粉 マカロニ 米 ごま バター ホットケーキミックス	生姜 キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ フルーツ
10	水	肉団子トマトソース 米飯 春キャベツのみそ汁 フルーツ	鮭おにぎり	豚肉 鮭 みそ 牛乳	片栗粉 米 麩 ごま	たまねぎ 人参 ピーマン パプリカ えのき キャベツ
11	木	肉じゃが 米飯 豆腐とうす揚げのみそ汁 フルーツ	いちごジャム サンド	豚肉 豆腐 うす揚げ みそ 牛乳	じゃがいも 米 食パン いちごジャム	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
12	金	マーボー丼 三色ナムル 中華風スープ	ビスケットと お菓子	鶏肉 豆腐 みそ ウインナー わかめ 牛乳	米 片栗粉 ごま	人参 たまねぎ ピーマン もやし きゅうり
13	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	せんべい	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ 人参
15	月	チキンライス ごま和え【おひたし】 コンソメスープ フルーツ	ちんすこう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 ごま 小麦粉	たまねぎ 人参 ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
16	火	白身魚フライ ゆかりご飯【米飯】 新たまねぎ 春キャベツと厚揚げのみそ汁	新たまねぎ クッキー	白身魚 シーチキン 厚揚げ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま 小麦粉	たまねぎ キャベツ きゅうり 人参
17	水	豆腐ハンバーグ 米飯 麩のみそ汁 【豆腐のみそ汁】 小松菜とツナの和え物	おかか おにぎり	豚肉 豆腐 ひじき みそ わかめ シーチキン 花かつお 牛乳	片栗粉 米 麩 米 ごま	人参 たまねぎ 小松菜 白菜
18	木	ハヤシライス 春キャベツとツナのサラダ フルーツ	チーズパイ	豚肉 シーチキン チーズ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ



日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり	
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。	
19	金	筑前煮 米飯 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	スイスロール	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 生クリーム	人参 たまねぎ たけのこ こんにゃく 絹さや フルーツ	
20	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳	牛乳ケーキ	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参	
22	月	春野菜チャーハン じゃことわかめの酢の物 麩のすまし汁 【豆腐のすまし汁】 フルーツ	バナナケーキ	魚肉ソーセージ わかめ 豆乳 牛乳 ちりめんじゃこ	米 ごま 麩 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし きゅうり フルーツ バナナ	
23	火	ポテトコロケ 大豆サラダ わかめご飯 新たまねぎのみそ汁	きなこ おにぎり	豚肉 大豆 わかめ みそ きなこ 牛乳	パン粉 じゃがいも 米	人参 きゅうり ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ	
24	水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ【さつまいもの 煮物】 フルーツ	いちご風味 蒸しパン	豚肉 なたと わかめ 牛乳	中華麺 ごま 小麦粉 いちごジャム 蒸しパン粉	白菜 人参 もやし フルーツ	
25	木	白身魚のカレーマヨ焼き おひたし 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	豆腐みたらし 団子 (ビスケット)	白身魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 白玉粉 片栗粉	小松菜 白菜 人参	
26	金	春野菜のクリームシチュー 食パン マヨドレサラダ フルーツ	ウエハースと せんべい	鶏肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり フルーツ	
27	土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ	
29	月	昭和の日					
30	火	手羽元のさっぱり煮 ゆかりご飯【米飯】 ドレッシングサラダ 豆腐のすまし汁	ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま	キャベツ きゅうり 人参	

()内は基準値

4月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		未満児	481 (490) Kcal	15.7 (18.0) g	14.8 (15.0) g	1.4 (1.5) g
		3歳以上	581 (580) Kcal	19.7 (21.0) g	18.2 (17.0) g	1.7 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 旬の野菜 玉ねぎ ～

今年度も引き続き「野菜」をテーマにしています。
 4月は「たまねぎ」です。今の時期は「新たまねぎ」がたくさん売られています。
 「新たまねぎ」はみずみずしく辛みが少ないので、生食に向いています。買う際はずっしりと重く
 カビが生えていないものを選びましょう。
 通年で売っている「たまねぎ」はしっかりと先端部分が締まっており、ずっしりと重く皮が乾いて
 ツヤがあるものが良いです。
 来月の野菜も楽しみにしておいてください。