

# 2024年 4月 献立表

\* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

ひかりとたねの保育園



朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ			3時のおやつ	
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	月		麦茶	お赤飯 <small>(精白米、もち米、押麦、小豆、黒ごま、塩)</small>	ぶりの照り焼き <small>(ぶり、醤油、みりん)</small>	春野菜の煮浸し <small>(春キャベツ、新玉葱、白だし)</small>	ほうれん草の梅和え <small>(ほうれん草、人参、梅干し、かつお節、醤油、砂糖)</small>	みそ汁 <small>(さつま芋、絹さや)</small>		筍ごはん <small>(精白米、油揚げ、筍、醤油、みりん、酒)</small>
2	火		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	麻婆豆腐 <small>(豚挽き肉、木綿豆腐、長葱、ニラ、甜麺醬、醤油、砂糖、鶏ガラ、ごま油、片栗粉)</small>	アスパラの塩バターソテー <small>(アスパラ、玉葱、塩、鶏ガラ、バター)</small>	もやしナムル <small>(もやし、豆苗、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>	スープ(中華あじ) <small>(レタス、コーン缶)</small>		ストロベリーブレッド 牛乳
3	水		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	ゆかりチキン <small>(鶏肉、ゆかり、塩、酒)</small>	小松菜コーン炒め <small>(小松菜、もやし、コーン缶、鶏ガラ、油)</small>	マカロニサラダ <small>(マカロニ、水菜、人参、マヨ、スキム)</small>	みそ汁 <small>(油揚げ、白菜)</small>		フルーツ牛乳寒天 麦茶 <small>(牛乳、みかん缶、白桃缶、寒天、砂糖)</small>
4	木	牛乳	牛乳	ごはん(精白米、押麦)	春野菜オムレツ <small>(卵、スキム、ham、新じゃが芋、新玉葱、アスパラ、鶏ガラ、塩、油)</small>	人参のマーレード煮 <small>(人参、マーレードジャム、醤油、みりん)</small>	カリフラワーのマリネ <small>(カリフラワー、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	すまし汁 <small>(大根、水菜)</small>		鶏しおうどん 麦茶 <small>(うどん、鶏肉、長葱、鶏ガラ、塩、油)</small>
5	金		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	ウインナーのトマト煮 <small>(ウインナー、春キャベツ、大根、人参、ホールトマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、スキム)</small>	ブロッコリーのパン粉焼き <small>(ブロッコリー、パン粉、粉チーズ、オリーブ油)</small>	ビーンズサラダ <small>(大豆、ミックスビーンズ缶、胡瓜、マヨ、スキム)</small>	スープ(コンソメ) <small>(玉葱、舞茸)</small>		スペシャルレーズンブレッド 牛乳
6	土	牛乳	牛乳	ペペロンチーノ <small>(スパゲティ、ベーコン、春キャベツ、エリンギ、人参、おろしにんにく、中華あじ、塩、オリーブ油)</small>				スープ(鶏ガラ) <small>(ブロッコリー、もやし)</small>	はっさく	バナナマフィン 牛乳 <small>(ホットケーキミックス、スキム、砂糖、無塩バター、バナナ、牛乳)</small>
8	月		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	サーモンのレモングリル <small>(サーモン、レモン汁、おろしにんにく、鶏ガラ、オリーブ油)</small>	南瓜マッシュ <small>(南瓜、中華あじ、バター、スキム)</small>	塩昆布和え <small>(白菜、塩昆布、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(人参、小松菜)</small>		みそかんぶら 牛乳 <small>(新じゃが芋、みそ、みりん、酒、油)</small>
9	火		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	豚肉のオイスター炒め <small>(豚肉、春キャベツ、もやし、人参、オイスターソース、中華あじ、醤油、おろし生姜、油)</small>	わかめのガーリックソテー <small>(わかめ、玉葱、鶏ガラ、おろしにんにく、油)</small>	大根のシャキシャキサラダ <small>(大根、水菜、マヨネーズ、スキム)</small>	スープ(中華あじ) <small>(ニラ、コーン缶)</small>		つぶあんパン 牛乳
10	水		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	高野豆腐の煮物 <small>(高野豆腐、鶏肉、人参、しめじ、長葱、醤油、砂糖、みりん、酒)</small>	ゆでスナップエンドウ <small>(スナップエンドウ、はち味噌、マヨ)</small>	キャベツのお浸し <small>(キャベツ、白だし、かつお節)</small>	みそ汁 <small>(茄子、もやし)</small>		えびピラフ 麦茶 <small>(精白米、むきえび、黄パプリカ、パセリ粉、コンソメ、バター)</small>
11	木	バナナ牛乳	バナナ牛乳	ごはん(精白米、押麦)	ちくわのカレーソテー <small>(ちくわ、青梗菜、玉葱、人参、カレー粉、中華あじ、油)</small>	新じゃがのそぼろ煮 <small>(新じゃが芋、鶏挽き肉、醤油、砂糖)</small>	ポン酢レタス <small>(レタス、赤パプリカ、ポン酢)</small>	スープ(コンソメ) <small>(いんげん、白ごま)</small>		たらこスパゲッティ 麦茶 <small>(スパゲッティ、たらこ、あさつき、醤油、中華あじ、オリーブ油)</small>
12	金		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	鶏肉ののりお焼き <small>(鶏肉、酒、塩、鶏ガラ、青のり)</small>	白菜のこってり炒め <small>(白菜、えのき、玉葱、オイスターソース、醤油、ごま油)</small>	南瓜のヨーグルトサラダ <small>(南瓜、レーズン、ヨーグルト、塩、砂糖、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(キャベツ、人参)</small>		チーズパン 牛乳
13	土	牛乳	牛乳	ポークシチュー <small>(精白米、押麦、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、シチュールー、スキム、油)</small>		フレンチサラダ <small>(キャベツ、コーン缶、酢、塩、砂糖、オリーブ油)</small>			バナナ	ツナマヨおにぎり 麦茶 <small>(精白米、押麦、ツナ缶、マヨ、めんつゆ、砂糖)</small>
15	月	カル鉄ウエハース牛乳	カル鉄ウエハース牛乳	ごはん(精白米、押麦)	かじきのみそチーズ焼き <small>(かじき、味噌、砂糖、みりん、ピザ用チーズ)</small>	人参きんぴら <small>(人参、玉葱、白ごま、味噌、醤油、みりん、ごま油)</small>	小松菜おほか和え <small>(小松菜、もやし、かつお節、醤油)</small>	すまし汁 <small>(長葱、とろろ昆布)</small>		塩ラーメン 麦茶 <small>(中華麺、キャベツ、塩、鶏ガラ、中華あじ、ごま油)</small>
16	火		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	塩肉じゃが <small>(豚肉、玉葱、人参、新じゃが芋、塩、鶏ガラ、おろしにんにく、砂糖、油)</small>	ひじきの炒り煮 <small>(ひじき、油揚げ、醤油、みりん)</small>	トマトとしらすのマリネ <small>(しらす、トマト、醤油、酢、砂糖、オリーブ油)</small>	はちみそ汁 <small>(なめこ、絹豆腐)</small>		キャラメルブレッド 牛乳
17	水		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	さばの梅煮 <small>(さば、梅干し、醤油、砂糖、みりん、酒)</small>	青梗菜の炒め物 <small>(青梗菜、人参、中華あじ、おろしにんにく、油)</small>	白菜のレモンサラダ <small>(白菜、水菜、レモン果汁、塩、砂糖、油)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(南瓜、玉葱)</small>		鮭とグリーンピースの炊き込みごはん 麦茶 <small>(精白米、鮭フレーク、グリーンピース、醤油、みりん、酒)</small>
18	木	麦茶	麦茶	桜昆布ごはん <small>(精白米、押麦、桜えび、塩昆布、ごま油、醤油、みりん)</small>	チキンカツ <small>(鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)</small>	ビーフソテー <small>(ビーフ、人参、ニラ、長葱、鶏ガラ、ごま油)</small>	新じゃがのクリームチーズ和え <small>(新じゃが芋、コーン缶、クリームチーズ、めんつゆ)</small>	すまし汁 <small>(ほうれん草、花魁)</small>	いちご	オレンジケーキ 牛乳 <small>(小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、オリーブオイル、卵、砂糖、ヨーグルト、オレンジジュース、果糖、クレーン、バナナ)</small>
19	金		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	五目卵焼き <small>(卵、スキム、鶏挽き肉、ひじき、人参、あさつき、醤油、砂糖、酒、みりん、油)</small>	切り干し大根のコンソメ煮 <small>(切り干し大根、玉葱、コンソメ)</small>	いんげんのごまマヨ和え <small>(いんげん、白ごま、マヨ、スキム、醤油)</small>	みそ汁 <small>(水菜、えのき)</small>		ウインナーパン 牛乳
20	土	牛乳	牛乳	みそ煮込みうどん <small>(うどん、鶏肉、人参、白菜、しめじ、味噌、みりん、白だし)</small>		胡瓜の即席漬け <small>(胡瓜、昆布茶)</small>			オレンジ	ヨーグルト 麦茶 <small>(ヨーグルト、スキム、砂糖、ブルーベリー、コーンフレーク)</small>
22	月	ブルー牛乳	ブルー牛乳	ごはん(精白米、押麦)	はんぺんのツナマヨ焼き <small>(はんぺん、ツナ缶、マヨ、スキム)</small>	香味炒め <small>(ニラ、新玉葱、人参、中華あじ、おろしにんにく、油)</small>	酢の物 <small>(白菜、もやし、醤油、酢、砂糖)</small>	スープ(コンソメ) <small>(じゃが芋、絹さや)</small>		紅茶クッキー 牛乳 <small>(小麦粉、紅茶葉、無塩バター、砂糖)</small>
23	火		牛乳	ピピンパ丼 <small>(精白米、押麦、豚挽き肉、小松菜、もやし、人参、醤油、砂糖、おろし生姜、ごま油、塩)</small>				卵スープ(鶏ガラ) <small>(長葱、卵)</small>	ぶどうゼリー <small>(ぶどうジュース、寒天)</small>	ミルクブレッド 牛乳
24	水		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	さわらのパン粉焼き <small>(さわら、おろしにんにく、塩、酒、パン粉、オリーブ油、中濃ソース)</small>	さつま芋のレモン煮 <small>(さつま芋、レーズン、レモン果汁、砂糖)</small>	春キャベツのごま和え <small>(春キャベツ、人参、醤油、砂糖、白ごま、ごま油)</small>	みそ汁 <small>(青梗菜、大根)</small>		アスパラとベーコンのスパゲッティ 麦茶 <small>(スパゲッティ、ベーコン、アスパラ、鶏ガラ、おろしにんにく、醤油、オリーブ油)</small>
25	木		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	豚肉の生姜焼き <small>(豚肉、玉葱、人参、キャベツ、おろし生姜、醤油、みりん、酒、油)</small>	ごぼうののり塩炒め <small>(ごぼう、鶏ガラ、青のり、塩、油)</small>	白菜のナムル <small>(白菜、もやし、鶏ガラ、醤油、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(わかめ、えのき)</small>		納豆チャーハン 麦茶 <small>(精白米、納豆、あさつき、醤油、鶏ガラ、ごま油)</small>
26	金		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	がんもどきごまそぼろ煮 <small>(がんもどき、鶏挽き肉、小松菜、人参、長葱、味噌、醤油、みりん、白ごま)</small>	切り昆布のソテー <small>(切り昆布、鶏ガラ、油)</small>	新玉葱とツナのサラダ <small>(新玉葱、水菜、ツナ缶、醤油、酢、おろしにんにく、ごま油)</small>	スープ(中華あじ) <small>(春雨、コーン缶)</small>		ココアロールパン ホイップ添え 牛乳
27	土	牛乳	牛乳	照り焼き丼 <small>(精白米、鶏肉、玉葱、ほうれん草、醤油、砂糖、酒、みりん、油、焼きのり、マヨ)</small>				スープ(コンソメ) <small>(カリフラワー、人参)</small>	デコボン	ゆかりチーズおにぎり 麦茶 <small>(精白米、ゆかり、スライスチーズ)</small>
29	月	<b>昭和の日</b>								
30	火		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	あじの香味焼き <small>(あじ、長葱、醤油、酒、おろし生姜、ごま油)</small>	大根のコロコロステーキ <small>(大根、醤油、みりん、バター)</small>	納豆和え <small>(ほうれん草、もやし、納豆、醤油)</small>	みそ汁 <small>(さつま芋、しめじ)</small>		あずき蒸しパン 牛乳 <small>(ホットケーキミックス、スキム、ゆで小豆、牛乳、油)</small>

きいろのグループ エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

入園・進級を迎え、新しい環境の中で子どもたちの食べやすい献立にしました。  
この時期にしか味わえない春の食材を豊富に使い、季節を感じられるように工夫しました。様々な食材を食べて、子どもたちが日々活発に過ごせますように。  
春の食材…アスパラ、筍、グリーンピース、春キャベツ、新じゃが、新玉葱、スナップエンドウ、ニラ、絹さや、いちご、はっさく、さわら