



# 4月のメニュー



令和6年4月  
認定こども園あおがき



日付	献立	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1月	春季希望保育	○スティックパン	○牛乳				
2火	春季希望保育	○スティックパン	○牛乳				
3水	春季希望保育	○スティックパン	○牛乳				
4木	春季希望保育	○スティックパン	○牛乳				
5金	栗赤飯 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 青菜のごま和え かぼちゃ煮 オレンジ	米、ノンエッグマヨネーズ ○マーガリン、片栗粉 ○焼ふ、○グラニュー糖 三温糖、砂糖、◎米	○牛乳、たら、くり ちくわ、あずき、ごま	かぼちゃ、ほうれんそう、オレンジ もやし、コーン、キャベツ クリームコーン缶、にんじん パセリ粉、みかん缶	牛乳 おにぎり	牛乳 ふのシナモン シュガー	586.6(513.1) 23.1(19.6) 16.1(14.4) 1.6(1.3)
6土	家族ふれあいの日	ランチパック	牛乳	バナナ			
8月	カレーライス マカロニサラダ ブロッコリー バナナ	米、じゃがいも、○ぼりんこ カレールウ、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、◎米	○牛乳、牛肉、卵 ハム	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー にんじん、きゅうり、かぼちゃ みかん缶、コーン、グリーンピース ケチャップ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ぼりんこ	570.4(536.0) 17.9(16.1) 18.2(16.0) 1.9(1.6)
9火	おからの洋風玉子焼き しらたきとごぼうのきんぴら さつま芋の甘煮 オレンジ	米、さつまいも ○源氏パイ、しらたき 砂糖、パン粉、ごま油、◎米	○牛乳、卵 とろけるチーズ、おから 牛乳、ハム、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ にんじん、ささがきごぼう、いんげん しめじ、みかん缶	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 源氏パイ	607.3(564.4) 19.1(17.5) 22.7(21.0) 1.6(1.4)
10水	大豆入りハンバーグ キャベツのツナサラダ スティックきゅうり バナナ	米、○ホットケーキ粉 パン粉、油、○砂糖 ◎米、砂糖、○マーガリン	○牛乳、木綿豆腐 合びき肉、ツナ、水煮大豆 ○卵、卵、	キャベツ、バナナ、きゅうり にんじん、たまねぎ、○にんじん 干しぶどう、ケチャップ、ひじき	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 人参のカップ ケーキ	604.2(535.8) 22.2(18.9) 22.4(18.0) 1.0(0.8)
11木	親子丼 かぼちゃの天ぷら ブロッコリー オレンジ	米、てんぷら粉、油 三温糖、片栗粉、◎米	○ヨーグルト(加糖) 卵、鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー オレンジ、にんじん、葉ねぎ みかん缶	牛乳 おにぎり	ヨーグルト	557.5(528.4) 17.1(16.1) 10.6(9.1) 0.6(0.5)
12金	豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐のとろろ蒸し スナッフえんどう りんご	米、ながいも ○ホットケーキ粉、砂糖 三温糖、○粉糖、片栗粉 ◎米	○牛乳、絹ごし豆腐 豚肉、○木綿豆腐、○卵 みそ、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ スナッフえんどう、ピーマン	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 豆腐ドーナツ	541.8(517.1) 20.2(18.3) 14.0(12.4) 1.0(0.9)
13土	家族ふれあいの日	ランチパック	牛乳	バナナ			
15月	中華風ローストチキン ミモザサラダ 人参グラッセ バナナ	米、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、油 砂糖、ごま油、オリーブ油 ◎米、○雪の宿	○牛乳、鶏もも肉、卵 ハム、黒ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ、レタス、りんご	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 雪の宿	492.3(484.5) 19.4(17.5) 14.2(13.4) 0.8(0.8)
16火	もずくと大豆のかき揚げ ほうれん草とツナのあえ物 人参の甘煮 オレンジ	米、てんぷら粉、○小麦粉 ○マーガリン、○砂糖、油 砂糖、◎米	○牛乳、水煮大豆 しらす干し、ツナ ○卵、○おから、○ごま	にんじん、ほうれんそう、オレンジ もずく、コーン缶、みかん缶	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ おからクッキー	513.6(488.7) 18.5(16.5) 17.0(15.3) 1.3(1.0)
17水	たき込みごはん 鮭のとろろ焼き 春野菜のみそ汁 バナナ	米、ながいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖、◎米	○牛乳、さけ ○チキンウィンナー 木綿豆腐、鶏もも肉、みそ 油揚げ、卵	キャベツ、バナナ、にんじん、ごぼう オクラ、干しいたけ、わかめ きざみり	牛乳 おにぎり	牛乳 チキンウィン ナー	534.6(503.7) 28.8(25.2) 18.8(16.4) 2.0(1.6)
18木	高野豆腐のふわふわ煮 磯香和え ちくわのチーズ揚げ バナナ	米、○さつまいも、てんぷら 粉、○砂糖、○マーガリン、三 温糖、油、◎米	○牛乳、ちくわ、卵 高野豆腐、粉チーズ ごま、○卵、かつお節	バナナ、にんじん、ほうれんそう たまねぎ、もやし、グリーンピース のり	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ スイートポテト	605.9(574.2) 20.5(18.1) 18.1(16.0) 1.3(1.1)
19金	さわらの変わり西京焼 野菜炒め もろきゅう オレンジ	米、ノンエッグマヨネーズ 小麦粉、油、マーガリン 三温糖、砂糖、◎米 ○ほしたべよ	○牛乳、さわら ベーコン、みそ もろみみそ、ごま	きゅうり、ブロッコリー、キャベツ オレンジ、たまねぎ、コーン缶 にんじん	牛乳 おにぎり	牛乳 ほしたべよ	476.3(459.2) 21.0(18.6) 17.3(14.5) 1.3(1.1)
20土	家族ふれあいの日	ランチパック	牛乳	バナナ			
22月	ひじき入りミートローフ 春雨の酢の物 ほうれん草としめじのソテー バナナ	米、パン粉、はるさめ 砂糖、油、ごま油、◎米 ○きなこ餅	○牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、卵 かにかまぼこ、ごま バター	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ しめじ、きゅうり、にんじん もやし、ケチャップ、わかめ、ひじき	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ きなこ餅	521.6(521.3) 20.9(18.3) 18.5(17.3) 1.4(1.0)
23火	白身魚のオランダ揚げ りんごサラダ 人参炊いたん オレンジ	米、○小麦粉、油 てんぷら粉、砂糖 ○三温糖、○ごま油、◎米	○牛乳、たら、○卵 卵、ハム、○干しえび	にんじん、オレンジ、○もやし、りんご キャベツ、レタス、きゅうり、たまねぎ ○にんじん、コーン、ピーマン ○にら、○たまねぎ、干しぶどう	牛乳 おにぎり	牛乳 もやしたっぷり りちチミ	574.7(526.7) 23.6(20.5) 18.7(15.8) 1.0(0.8)
24水	煮干しふりかけ 野菜たっぷり和風玉子焼き キャベツのごまマヨサラダ トマト バナナ	米、○片栗粉、○砂糖 三温糖、片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ◎米	○豆乳、卵 かにかまぼこ、すりごま ノンエッグマヨネーズ いりこ	キャベツ、バナナ、トマト、にんじん きゅうり、葉ねぎ、しめじ、ごぼう しいたけ、いんげん、ゆかり 混ぜ込みわかめ	牛乳 おにぎり	豆乳もち	485.7(465.0) 12.8(11.4) 7.3(6.2) 1.6(1.3)
25木	大豆入りグラタン 厚揚げとじゃがいもの煮物 きゅうりの浅漬け オレンジ	米、じゃがいも、マカロニ パン粉、砂糖、小麦粉 マーガリン、◎米 ○白い風船	○牛乳、厚揚げ、牛乳 水煮大豆、ホワイトソース とろけるチーズ、鶏もも肉	たまねぎ、きゅうり、オレンジ にんじん、ほうれんそう、コーン みかん缶	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 白い風船	555.7(527.7) 21.1(19.0) 18.5(16.4) 1.2(1.0)
26金	～お魚カレーランチ～ さばのカレーチーズ焼き ひじきのマリネ ブロッコリー ゼリー	米、○ビスコ、砂糖、油 ◎米	○牛乳、さば、鶏ささ身 粉チーズ	ブロッコリー、だいこん、きゅうり にんじん、ひじき、カレー粉 フルーツゼリー	牛乳 おにぎり	牛乳 ビスコ	553.2(542.6) 23.5(20.6) 21.1(18.5) 0.7(0.6)
27土	家族ふれあいの日	ランチパック	牛乳	バナナ			
30月	肉じゃがが煮 きゅうりとちくわのごま和え わかめのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも ○ホットケーキ粉 糸こんにゃく、三温糖 ○ノンエッグマヨネーズ、◎米	○牛乳、木綿豆腐、牛肉 ちくわ、みそ、○卵 ○ウィンナー、ごま	たまねぎ、バナナ、きゅうり にんじん、ねぎ、しめじ グリーンピース、わかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ マヨネーズカッ パン	598.6(582.2) 21.9(19.5) 18.3(16.1) 2.2(1.8)

スプーンマークについて・・・左のスプーンマークがある日は、3・4・5歳児のみ家庭からスプーンをご持参ください。

