



# 4月予定献立表



令和6年度

末広こども園

| 日  | 曜 | 行事予定  | 10時おやつ | お昼                                 | 15時おやつ      | エネルギー kcal           | 蛋白質 g        | 脂質 g         | カルシウム mg   | 塩分 g       | 体を作る食材                 | 熱や力のもとになる食材           | 体の調子を整える食材  |
|----|---|-------|--------|------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------------------|-----------------------|---|
| 1  | 月 |       | 牛乳     | ミートローフ カラフルサラダ 金平ごぼう 味噌汁           | コーントースト     | 未<br>以<br>495<br>583 | 18.5<br>21.8 | 15.9<br>18.2 | 143<br>115 | 2<br>2.2   | 豚ひき肉・卵<br>鶏ひき肉・ハム・牛乳   | パン粉・ふ<br>ごま           | たまねぎ・ミックスベジタブル・ブロッコリー<br>にんじん・コーン・ごぼう・万能ねぎ・わかめ                  |
| 2  | 火 |       | 牛乳     | 肉豆腐 ツナパスタサラダ パナナ 味噌汁               | 甘食パン        | 未<br>以<br>469<br>569 | 14.4<br>14.7 | 11.2<br>15.5 | 179<br>115 | 1.5<br>1.9 | 豚肉・豆腐<br>ツナ・油揚げ        | しらたき<br>パスタ・さといも      | にんじん・たまねぎ・しいたけ・こまつな・きゅうり<br>バナナ・ほうれん草                           |
| 3  | 水 |       | 牛乳     | さばの味噌煮 五目ごま炒め オレンジ 味噌汁             | プリンマフィン     | 未<br>以<br>426<br>466 | 17.5<br>18.6 | 10.9<br>9.7  | 152<br>80  | 1.5<br>1.8 | さば・豚肉                  | 片栗粉・ごま<br>はるさめ        | しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲン菜<br>オレンジ・だいこん・なめこ・チンゲン菜                     |
| 4  | 木 |       | 牛乳     | ポークジンジャー 和風ポテトサラダ ほうれん草のなめ苺和え 味噌汁  | わかめおにぎり     | 未<br>以<br>557<br>629 | 18<br>19.3   | 16.3<br>16.5 | 148<br>75  | 2<br>2.2   | 豚肉・ハム                  | じゃがいも                 | たまねぎ・しょうが・にんじん・きゅうり・コーン<br>ほうれん草・キャベツ・なめだけ・はくさい・だいこん葉・もずく       |
| 5  | 金 |       | 牛乳     | 鶏肉のマーマレード焼き パンサンデー ツナ大根 味噌汁        | ロールケーキ      | 未<br>以<br>414<br>450 | 12.2<br>12.3 | 10.6<br>9.5  | 123<br>45  | 1.6<br>1.8 | 鶏肉・卵<br>ツナ             | はるさめ                  | きゅうり・にんじん・だいこん・こまつな<br>たまねぎ・えのき                                 |
| 6  | 土 | 保護者総会 | 煎餅     | パン パナナ                             | 煎餅          | 未<br>以<br>278<br>300 | 6.8<br>7.6   | 3.5<br>4.2   | 20<br>24   | 0.9<br>0.9 |                        | パン                    | バナナ   |
| 7  | 日 |       |        |                                    |             |                      |              |              |            |            |                        |                       |   |
| 8  | 月 |       | 牛乳     | ドライカレー ひじきの和風マヨサラダ ブロッコリーのごま和え 味噌汁 | ジャムマフィン     | 未<br>以<br>532<br>563 | 17.3<br>18.8 | 16<br>17     | 221<br>167 | 1.5<br>1.7 | 豚ひき肉<br>ツナ・豆腐          | マヨネーズ<br>ごま           | ピーマン・たまねぎ・にんじん・ひじき・ほうれん草<br>ブロッコリー・もやし・もずく                      |
| 9  | 火 |       | 牛乳     | 豚丼風煮 ジャーマンポテト 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁         | きつねうどん      | 未<br>以<br>411<br>450 | 15.5<br>16.7 | 10.2<br>9.1  | 130<br>54  | 2<br>2.2   | 豚肉・油揚げ<br>ウインナー        | しらたき・ふ<br>じゃがいも       | にんじん・たまねぎ・ごぼう・しめじ・ピーマン<br>きゅうり・こんぶ・万能ねぎ                         |
| 10 | 水 |       | 牛乳     | 鶏天 イタリアンサラダ オレンジ シチュー              | ミルクトースト     | 未<br>以<br>515<br>577 | 14.7<br>15.4 | 18.7<br>19.5 | 142<br>67  | 2<br>2.3   | 豚肉<br>牛乳               | じゃがいも                 | ブロッコリー・にんじん・きゅうり・たまねぎ<br>コーン                                    |
| 11 | 木 |       | 牛乳     | 麻婆豆腐 韓国風サラダ マカロニソテー 味噌汁            | ツなおにぎり      | 未<br>以<br>521<br>583 | 15.5<br>16.2 | 12.4<br>11.9 | 170<br>103 | 1.9<br>2.2 | 豆腐・豚肉<br>ベーコン          | 片栗粉<br>ごま油・マカロニ       | たまねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにく・わかめ・なめこ<br>こまつな・キャベツ・もやし・きゅうり・コーン・ピーマン |
| 12 | 金 |       | 牛乳     | あじの竜田揚げ ひじき煮 かぼちゃサラダ 味噌汁           | お好み焼き       | 未<br>以<br>490<br>546 | 20.1<br>22.3 | 17.5<br>18.4 | 192<br>199 | 1.7<br>2   | あじ・大豆<br>生揚げ・さつま揚げ     | 片栗粉・こんにやく<br>マヨネーズ    | しょうが・にんにく・ひじき・にんじん・かぼちゃ<br>コーン・きゅうり・たまねぎ・だいこん葉                  |
| 13 | 土 |       | 煎餅     | パン パナナ                             | 煎餅          | 未<br>以<br>348<br>389 | 9.4<br>10.9  | 3.7<br>4.4   | 35<br>42   | 1.4<br>1.6 |                        | パン                    | バナナ   |
| 14 | 日 |       |        |                                    |             |                      |              |              |            |            |                        |                       |   |
| 15 | 月 |       | 牛乳     | 鶏の照り焼き ブロッコリーとツナサラダ 厚揚げ煮 味噌汁       | ぼうしパン       | 未<br>以<br>522<br>586 | 19.2<br>21.2 | 19.8<br>20.9 | 141<br>66  | 1.7<br>2.1 | 鶏肉・生揚げ<br>ツナ・油揚げ       | さといも                  | ブロッコリー・もやし・コーン・にんじん・万能ねぎ  |
| 16 | 火 |       | 牛乳     | 野菜肉みそ かみかみごぼうサラダ 刻み昆布煮 味噌汁         | 菜めしおにぎり     | 未<br>以<br>533<br>599 | 16.9<br>17.8 | 13.3<br>13.1 | 148<br>75  | 1.7<br>2   | 豚ひき肉・さつま揚げ<br>さきいか・油揚げ | マヨネーズ<br>ごま・ごま油       | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ごぼう・きゅうり<br>こんぶ・にら・はくさい・だいこん                  |
| 17 | 水 | 身体測定  | 牛乳     | たらん甘酢あん もやしの中華サラダ れんこん金平 味噌汁       | マドレーヌ       | 未<br>以<br>444<br>488 | 16.2<br>17   | 13.1<br>12.6 | 147<br>74  | 1.5<br>1.7 | たらん・ハム<br>豚ひき肉         | 片栗粉<br>ごま油・ごま         | もやし・きゅうり・れんこん・にんじん・もずく<br>たまねぎ・こまつな                             |
| 18 | 木 | 避難訓練  | 牛乳     | ミートボールトマト煮 コールスローサラダ パナナ 味噌汁       | さつまいも蒸しパン   | 未<br>以<br>465<br>514 | 15.3<br>16.3 | 11.6<br>10.6 | 172<br>106 | 1.5<br>1.8 | 豚ひき肉<br>豆腐             | パン粉<br>片栗粉            | にんじん・たまねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり<br>コーン・バナナ・わかめ                         |
| 19 | 金 |       | 牛乳     | 肉じゃが 栄養納豆 オレンジ 味噌汁                 | マカロニあべかわ    | 未<br>以<br>415<br>542 | 15.1<br>15.6 | 8.8<br>7.5   | 141<br>66  | 1.2<br>1.3 | 豚肉・納豆<br>豚ひき肉          | じゃがいも<br>しらたき         | にんじん・たまねぎ・グリーンピース・オレンジ<br>チンゲン菜・なめこ                             |
| 20 | 土 |       | 煎餅     | パン パナナ                             | 煎餅          | 未<br>以<br>221<br>231 | 6.1<br>6.7   | 3.3<br>4     | 15<br>17   | 0.9<br>0.9 |                        | パン                    | バナナ   |
| 21 | 日 |       |        |                                    |             |                      |              |              |            |            |                        |                       |   |
| 22 | 月 |       | 牛乳     | 根菜入りつくね マカロニサラダ 切干大根煮 味噌汁          | フルーチェ<br>煎餅 | 未<br>以<br>470<br>557 | 18.2<br>20.6 | 14.9<br>14.7 | 192<br>132 | 1.8<br>2   | 鶏ひき肉・卵・ハム<br>油揚げ・豆腐    | パン粉・マカロニ<br>マヨネーズ     | たまねぎ・れんこん・にんじん・きゅうり・だいこん<br>しいたけ・だいこん葉・もずく                      |
| 23 | 火 |       | 牛乳     | 豚肉と野菜の炒め物 ピーフンソテー きゅうりのおかか和え 味噌汁   | 肉まん         | 未<br>以<br>391<br>422 | 13.5<br>14   | 10.8<br>9.8  | 148<br>75  | 0.6<br>0.6 | 豚肉<br>さつま揚げ            | ピーフン                  | にんじん・たまねぎ・キャベツ・にら・もやし<br>しょうが・にんにく・ピーマン・きゅうり・しめじ・ほうれん草・わかめ      |
| 24 | 水 |       | 牛乳     | チキンピカタ 中華サラダ 粉ふき芋 味噌汁              | シュガートースト    | 未<br>以<br>529<br>594 | 18.3<br>19.8 | 18.1<br>19   | 129<br>51  | 1.6<br>1.9 | 鶏肉<br>卵                | 小麦粉・はるさめ<br>じゃがいも・ふ   | キャベツ・きゅうり・にんじん・パセリ・にら<br>たまねぎ                                   |
| 25 | 木 |       | 牛乳     | さわらのかば焼き さつまいもサラダ オレンジ 味噌汁         | 焼きそば        | 未<br>以<br>444<br>524 | 16.9<br>18.4 | 14.6<br>14.6 | 162<br>93  | 1.4<br>1.5 | さわら<br>チーズ             | 片栗粉・さつまいも<br>マヨネーズ・ごま | しょうが・コーン・きゅうり・オレンジ・だいこん<br>なめこ・こまつな                             |
| 26 | 金 |       | 牛乳     | ポークカレー もやしナムル グレープフルーツ 牛乳          | そぼろおにぎり     | 未<br>以<br>524<br>513 | 16.4<br>17.9 | 15.3<br>15.4 | 212<br>155 | 2<br>2.2   | 豚肉<br>牛乳               | じゃがいも<br>ごま油          | にんじん・たまねぎ・にんにく・もやし・コーン<br>ほうれん草・グレープフルーツ・牛乳                     |
| 27 | 土 |       | 煎餅     | パン パナナ                             | 煎餅          | 未<br>以<br>348<br>388 | 9.4<br>10.9  | 3.7<br>4.4   | 34<br>40   | 1.4<br>1.6 |                        | パン                    | バナナ   |
| 28 | 日 |       |        |                                    |             |                      |              |              |            |            |                        |                       |   |
| 29 | 月 |       |        | 昭和の日                               |             |                      |              |              |            |            |                        |                       |   |
| 30 | 火 |       | 牛乳     | タンドリーチキン 花野菜サラダ パナナ 味噌汁            | 煎餅          | 未<br>以<br>420<br>458 | 16.4<br>17.5 | 13<br>12.4   | 129<br>51  | 1.5<br>1.7 | 鶏肉・油揚げ<br>ヨーグルト        |                       | にんにく・ブロッコリー・カリフラワー・コーン<br>きゅうり・バナナ・万能ねぎ・わかめ                     |



\*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

令和6年度



# 4月 予定献立表



末広こども園 離乳食

| 日  | 曜 | 行事予定  | 主食   | お昼                      | 後期   | エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 15時おやつ  | 使用食材                           |
|----|---|-------|------|-------------------------|------|------------|-------|------|------|---------|--------------------------------|
| 1  | 月 |       | おかゆ  | 味噌汁 さといもの煮ころがし          | 鶏ささみ | 120        | 2     | 0.1  | 0.1  | 食パン     | たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・さといも          |
| 2  | 火 |       | おかゆ  | 味噌汁 豆腐の煮物               | 豆腐   | 121        | 2.2   | 0.1  | 0.1  | ブロッコリー煮 | にんじん・たまねぎ・ほうれん草・さといも           |
| 3  | 水 |       | おかゆ  | 味噌汁 キャベツのお浸し オレンジ       | しらす  | 120        | 2.1   | 0.1  | 0.1  | じゃがいも煮  | にんじん・キャベツ・チンゲン菜・だいこん・オレンジ      |
| 4  | 木 |       | おかゆ  | 味噌汁 はくさいのトロトロ煮          | たら   | 121        | 2     | 0.1  | 0.1  | おかゆ     | たまねぎ・じゃがいも・にんじん・はくさい           |
| 5  | 金 |       | おかゆ  | 味噌汁 こまつなのお浸し            | 鶏ささみ | 120        | 2.1   | 0.1  | 0.1  | さつまいも煮  | にんじん・だいこん・こまつな・たまねぎ            |
| 6  | 土 | 保護者総会 | パンがゆ | バナナ                     |      | 122        | 2.2   | 0.1  | 0.1  | ハイハイ    | バナナ                            |
| 7  | 日 |       |      |                         |      |            |       |      |      |         |                                |
| 8  | 月 |       | おかゆ  | 味噌汁 ほうれん草の煮物            | 豆腐   | 120        | 2     | 0.1  | 0.1  | かぼちゃ煮   | たまねぎ・にんじん・ほうれん草・ブロッコリー         |
| 9  | 火 |       | おかゆ  | 味噌汁 じゃがいものほくほく煮         | たら   | 121        | 2.1   | 0.1  | 0.1  | 煮込みうどん  | にんじん・たまねぎ・じゃがいも・こまつな           |
| 10 | 水 |       | おかゆ  | 味噌汁 やわらか肉じゃが オレンジ       | 鶏ささみ | 120        | 2.1   | 0.1  | 0.1  | 食パン     | ブロッコリー・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・オレンジ    |
| 11 | 木 |       | おかゆ  | 味噌汁 豆腐のふわふわ煮            | 豆腐   | 121        | 2.2   | 0.1  | 0.1  | おかゆ     | たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな            |
| 12 | 金 |       | おかゆ  | 味噌汁 しらすの煮物              | しらす  | 122        | 2.2   | 0.1  | 0.1  | さといも煮   | にんじん・かぼちゃ・だいこん・キャベツ            |
| 13 | 土 |       | パンがゆ | バナナ                     |      | 121        | 2.1   | 0.1  | 0.1  | ハイハイ    | バナナ                            |
| 14 | 日 |       |      |                         |      |            |       |      |      |         |                                |
| 15 | 月 |       | おかゆ  | 味噌汁 ブロッコリーのやわらか煮        | 鶏ささみ | 120        | 2     | 0.1  | 0.1  | ハイハイ    | ブロッコリー・にんじん・さといも・ほうれん草         |
| 16 | 火 |       | おかゆ  | 味噌汁 だいこんのコトコト煮          | しらす  | 121        | 2.1   | 0.1  | 0.1  | おかゆ     | たまねぎ・にんじん・はくさい・だいこん            |
| 17 | 水 | 身体測定  | おかゆ  | 味噌汁 かぼちゃの甘煮             | たら   | 120        | 2.1   | 0.1  | 0.1  | じゃがいも煮  | たまねぎ・こまつな・かぼちゃ・ブロッコリー          |
| 18 | 木 | 避難訓練  | おかゆ  | 味噌汁 キャベツのくたくた煮 バナナ      | 豆腐   | 121        | 2.2   | 0.1  | 0.1  | さつまいも煮  | にんじん・たまねぎ・キャベツ・じゃがいも・バナナ       |
| 19 | 金 |       | おかゆ  | 味噌汁 赤ちゃん納豆 オレンジ         | 納豆   | 122        | 2.2   | 0.1  | 0.1  | マカロニ煮   | じゃがいも・にんじん・たまねぎ・チンゲン菜・オレンジ     |
| 20 | 土 |       | パンがゆ | バナナ                     |      | 121        | 2     | 0.1  | 0.1  | ハイハイ    | バナナ                            |
| 21 | 日 |       |      |                         |      |            |       |      |      |         |                                |
| 22 | 月 |       | おかゆ  | 味噌汁 ブロッコリーのお浸し          | 豆腐   | 122        | 2.1   | 0.1  | 0.1  | マカロニ煮   | たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・さつまいも         |
| 23 | 火 |       | おかゆ  | 味噌汁 しらすのうま煮             | しらす  | 121        | 2.2   | 0.1  | 0.1  | さといも煮   | にんじん・たまねぎ・キャベツ・ほうれん草           |
| 24 | 水 |       | おかゆ  | 味噌汁 じゃがいものしょうゆ煮         | 鶏ささみ | 121        | 2.2   | 0.1  | 0.1  | 食パン     | キャベツ・にんじん・じゃがいも・たまねぎ           |
| 25 | 木 |       | おかゆ  | 味噌汁 さつまいものやわらか煮 オレンジ    | たら   | 120        | 2.1   | 0.1  | 0.1  | ハイハイ    | さつまいも・だいこん・こまつな・キャベツ・オレンジ      |
| 26 | 金 |       | おかゆ  | 味噌汁 にんじんのやわらか煮 グレープフルーツ | 鶏ささみ | 122        | 2.2   | 0.1  | 0.1  | おかゆ     | にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草・グレープフルーツ |
| 27 | 土 |       | パンがゆ | バナナ                     |      | 121        | 2.2   | 0.1  | 0.1  | ハイハイ    | バナナ                            |
| 28 | 日 |       |      |                         |      |            |       |      |      |         |                                |
| 29 | 月 |       |      | 昭和の日                    |      |            |       |      |      |         |                                |
| 30 | 火 |       | おかゆ  | 味噌汁 こまつなのお浸し バナナ        | 鶏ささみ | 120        | 2.1   | 0.1  | 0.1  | ハイハイ    | ブロッコリー・たまねぎ・さつまいも・こまつな・バナナ     |



\*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。