



2024年04月



## 献立表



古市ひかり保育園

| 日付      | 献立                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 | 材 料 名                              |  |  |  | 3時おやつ      |
|---------|--------------------------------|----------------------|------------------------------------|--|--|--|------------|
|         |                                |                      | 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                                       | 調味料                                    |            |
| 02<br>火 | 鶏肉のマーマレード焼き<br>フレンチサラダ<br>オレンジ | 390<br>18<br>10      | サラダ油                               | 鶏肉、ハム  | キャベツ、オレンジ<br>マーマレード、きゅうり<br>小松菜、人参               | 酢、しょうゆ、食塩                              | いちごゼリー     |
| 03<br>水 | マーボー豆腐<br>中華風サラダ<br>キウイ        | 473<br>17<br>14      | 砂糖、片栗粉、サラダ<br>油                    | 豆腐、豚ミンチ、牛ミン<br>チ<br>ハム、中みそ、黒ごま<br>白ごま、カットわかめ | キャベツ、玉葱、人参<br>キウイ、たけのこ<br>きゅうり、小松菜<br>えのきだけ、切干大根 | 冷やし中華のたれ<br>しょうゆ、いりこだし<br>食塩           | ラスク        |
| 04<br>木 | さばのおろし煮<br>かき玉汁<br>いちご         | 428<br>17<br>1       | 砂糖、片栗粉                             | さば   | 大根、いちご、玉葱<br>えのきだけ、小松菜、人参                        | しょうゆ、みりん                               | 黒糖蒸しパン     |
| 05<br>金 | ハッシュドビーフ<br>フルーツヨーグルト          | 469<br>15<br>16      | 砂糖、白ごま油                            | 牛肉、蒸し大豆、<br>ヨーグルト、生クリーム                      | 玉葱、バナナ、人参<br>りんご、パイン缶、しめじ<br>キウイ                 | ハヤシルウ                                  | おさつスティックパイ |
| 06<br>土 | 焼きそば<br>バナナ                    | 423<br>15<br>10      | 焼きそばめん、黒ごま<br>油                    | 豚肉   | バナナ、キャベツ、玉葱<br>人参、あおのり                           | お好み焼きソース<br>ウスターソース<br>しょうゆ、食塩         | おかかむすび     |
| 08<br>月 | 豚肉の中華風煮<br>野菜のごま和え<br>オレンジ     | 434<br>16<br>15      | 砂糖、黒ごま油                            | 豚肉、生揚げ、さつま揚<br>げ<br>ちりめん、白ごま                 | キャベツ、オレンジ、玉葱<br>人参、小松菜、たけのこ<br>葉ねぎ、干しいたけ         | 白湯スープ、しょうゆ                             | マドレーヌ      |
| 09<br>火 | 納豆すり身揚げ<br>炒めビーフン<br>キウイ       | 444<br>16<br>0       | ビーフン、白絞油<br>片栗粉、サラダ油               | たら、豚肉、木綿豆腐<br>挽きわり納豆、卵                       | 玉葱、キウイ、キャベツ<br>人参、にら、葉ねぎ<br>干しいたけ                | しょうゆ                                   | モスクッキー     |
| 10<br>水 | 鶏肉の南蛮漬け<br>わかめスープ<br>いちご       | 483<br>18<br>17      | 白絞油、マヨネーズ<br>片栗粉、小麦粉、砂糖            | 鶏ささ身、卵、ベーコン<br>カットわかめ                        | いちご、キャベツ、玉葱<br>小松菜、人参、パセリ                        | 白湯スープ、酢<br>しょうゆ、食塩                     | バナナケーキ     |
| 11<br>木 | 白身魚の磯辺揚げ<br>豚汁<br>オレンジ         | 454<br>19<br>16      | 小麦粉、板こんにゃく<br>白絞油                  | カラスカレイ、豆腐、豚<br>肉<br>みそ、油揚げ                   | オレンジ、玉葱、人参<br>ごぼう、小松菜、あおのり                       | いりこだし、食塩                               | おからチーズボール  |
| 12<br>金 | 牛肉甘辛煮<br>みそ汁<br>キウイ            | 458<br>18<br>11      | 砂糖、白ごま油                            | 牛肉、中みそ<br>だし用煮干し、油揚げ                         | 玉葱、大根、キウイ<br>小松菜、しめじ、たけのこ<br>人参、葉ねぎ、切干大根         | ケチャップ、しょうゆ                             | プリン        |
| 13<br>土 | みそラーメン<br>バナナ                  | 358<br>14<br>8       | 生中華めん                              | 豚肉、中みそ、かまぼこ<br>有塩バター、カットわか<br>め              | バナナ、玉葱、人参<br>もやし、コーン                             | 白湯スープ                                  | 鮭むすび       |
| 15<br>月 | 五目卵焼き<br>野菜スープ<br>いちご          | 382<br>13<br>12      | サラダ油、砂糖、黒ご<br>ま油                   | 卵、木綿豆腐、鶏ミンチ<br>ウィンナー、有塩バター                   | キャベツ、いちご、玉葱<br>人参、小松菜<br>干しいたけ、ひじき<br>かぼちゃ       | コンソメ、しょうゆ、食<br>塩                       | りんごゼリー     |
| 16<br>火 | まぐろの五色揚げ<br>キャロットスープ<br>オレンジ   | 584<br>21<br>16      | さつまいも、白絞油<br>砂糖、片栗粉                | 牛乳、まぐろ、豚レバー<br>ベーコン、蒸し大豆<br>有塩バター            | 人参、オレンジ、玉葱<br>小松菜                                | コンソメ、ケチャップ<br>しょうゆ                     | 米粉ブラウニー    |
| 17<br>水 | ドライカレー<br>りんごサラダ               | 487<br>18<br>19      | 小麦粉、サラダ油、砂<br>糖                    | 豚ミンチ、牛ミンチ<br>蒸し大豆、ハム<br>粉チーズ                 | 玉葱、キャベツ、人参<br>りんご、きゅうり                           | ケチャップ<br>ウスターソース、酢<br>コンソメ、カレー粉、食<br>塩 | ハートパイ      |
| 18<br>木 | ポークチャップ<br>ジャーマンポテト<br>キウイ     | 453<br>16<br>13      | じゃがいも、サラダ油                         | 豚肉、ベーコン<br>粉チーズ、有塩バター                        | 玉葱、キウイ、人参<br>小松菜、パセリ                             | ケチャップ<br>ウスターソース、食塩                    | ひじきむすび     |
| 19<br>金 | タンダーリーチキン<br>クリームシチュー<br>いちご   | 503<br>19<br>19      | じゃがいも                              | 鶏肉、牛乳、ヨーグルト<br>ベーコン、チーズ、鶏肉                   | いちご、玉葱、人参<br>裏ごしコーン、小松菜<br>しょうが、レモン果汁            | ケチャップ、カレー粉<br>食塩                       | ホットケーキ     |
| 20<br>土 | 鶏そぼろ丼<br>みそ汁                   | 383<br>11<br>6       |                                    | 豆腐、中みそ<br>だし用煮干し<br>カットわかめ                   | 玉葱、人参  |  | ふかし芋       |
| 22<br>月 | 鶏肉のトマトソース煮<br>さつまいもサラダ<br>オレンジ | 487<br>15<br>12      | さつまいも、マヨネー<br>ズ                    | 鶏肉、ハム  | オレンジ、玉葱<br>トマトピューレ、きゅうり<br>ピーマン、りんご<br>干しぶどう     | ケチャップ、食塩<br>コンソメ                       | ココアスコーン    |
| 23<br>火 | 鮭フライ<br>コンソメスープ<br>キウイ         | 498<br>19<br>19      | 白絞油、パン粉<br>マヨネーズ、小麦粉               | トラウト鮭、牛乳、卵<br>ベーコン                           | 裏ごしコーン、玉葱<br>キウイ、小松菜、人参<br>パセリ                   | コンソメ、食塩                                | ぶどうゼリー     |
| 24<br>水 | 和風ハンバーグ<br>3色ソテー<br>いちご        | 396<br>15<br>14      | 片栗粉                                | 木綿豆腐、豚ミンチ<br>牛ミンチ、ベーコン<br>有塩バター              | 小松菜、キャベツ<br>いちご、人参、玉葱<br>コーン、ひじき                 | しょうゆ、食塩                                | マカロニきな粉    |
| 25<br>木 | 筑前煮<br>ポテトサラダ<br>オレンジ          | 425<br>15<br>11      | じゃがいも、里芋<br>板こんにゃく、マヨ<br>ネーズ<br>砂糖 | 鶏肉、ハム、卵                                      | オレンジ、人参、たけのこ<br>きゅうり、ごぼう<br>干しいたけ                | しょうゆ、酢、食塩                              | ロッククッキー    |
| 26<br>金 | 鯖の味噌煮<br>切干大根の酢の物<br>キウイ       | 348<br>14<br>10      | 砂糖                                 | さば、米みそ、油揚げ<br>ちりめん                           | キャベツ、キウイ<br>切干大根、人参、きゅうり<br>しょうが                 | 酢、みりん、めんつゆ、<br>酒<br>食塩                 | キャロットケーキ   |
| 27<br>土 | チャンポン麺<br>バナナ                  | 339<br>14<br>7       | 生中華めん                              | 豚肉、かまぼこ                                      | バナナ、玉葱、キャベツ<br>人参、葉ねぎ                            | 白湯スープ、しょうゆ                             | わかめむすび     |
| 30<br>火 | ポークカレー<br>フルーツヨーグルト            | 478<br>14<br>2       | じゃがいも、砂糖                           | 豚肉、ヨーグルト<br>生クリーム                            | 玉葱、バナナ、人参<br>りんご、パイン缶、キウイ                        | カレールウ、ケチャップ                            | クリームコンフェ   |

## 給食だより

寒かった冬も終わり、桜やつくしが顔を出す季節となりました。  
子どもたちも1つ学年が上がり楽しみなことや不安なこと様々あるかと思ひます。  
環境の変化から体調を崩さないようにしっかり食べてしっかり睡眠をとり  
バランスのいい生活を心掛けていきましょう。  
子どもたちが毎日楽しく給食を食べることができるよう献立の工夫などしていけたらと思っています。  
今年度もよろしくお願いいたします。

