



# 令和6年4月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
1(月)	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん セサミチキン ごぼうサラダ キャベツの味噌汁	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ひじき	薄力粉 黒砂糖 サラダ油 米 白ゴマ マヨネーズ 三温糖 無塩バター	ごぼう にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ 葉ねぎ	511kca 16.4g	586kca 19.3g	
2(火)	シナモン トースト 牛乳	ごはん ホイコーロー もやしのナムル レタスのスープ	バナナマフィン 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき	食パン 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 白ゴマ ごま油 薄力粉	にんじん キャベツ ビーマン にんにく もやし いら レタス たまねぎ かいわれ パナナ	500kca 15.4g	602kca 18.0g	
3(水)	いちご ヨーグルト	ごはん 高野豆腐のサラダ 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものすまし汁	ボン菓子 牛乳	ヨーグルト 鮭 高野豆腐 ひじき かつお節 牛乳	いちごジャム 三温糖 無塩バター サラダ油	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン きゅうり コーン	433kca 15.9g	579kca 21.4g	
4(木)	オレンジ寒天 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ 山芋の和え物 豚汁	プリン 牛乳	寒天 牛乳 竹輪 あおのり 生揚げ ひじき 豚肉 豆腐 鶏卵	三温糖 薄力粉 揚げ油 やまいも 白ゴマ じゃがいも	パフ ジュース こまつな にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ	457kca 16.8g	579kca 21.1g	
5(金)	入園・進級おめでとう会 🌸			牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 鶏卵 ひじき こしあん	薄力粉 三温糖 マヨネーズ 米 無塩バター パン粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ プロックリー きゅうり にんじん コーン はっさく	522kca 17.6g	616kca 21.1g	
6(土)	マヨ蒸しパン 牛乳	バターライス ハンバーグ ポテトサラダ デコボン	紅白まんじゅう 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき	さつまいも 三温糖 うどん サラダ油 白ゴマ 米 無塩バター	キャベツ にんじん ビーマン こまつな もやし パナナ コーン	477kca 15.2g	585kca 18.8g	
8(月)	カルピス寒天 牛乳	ごはん いら卵 鶏手羽元の旨煮 ごぼうの味噌汁	ケーキサレ 牛乳	寒天 牛乳 カルピス 鶏手羽元 鶏卵 ひじき ベーコン チーズ	三温糖 米 大豆油 薄力粉 サラダ油	いら にんじん もやし ごぼう たまねぎ 葉ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	439kca 14.6g	612kca 21.0g	
9(火)	ミルク蒸しパン 牛乳	手作りのベジパン ポークチャップ 春キャベツのサラダ かぶのポトフ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 ひじき ベーコン ちりめんじゃこ	薄力粉 三温糖 強力粉 無塩バター サラダ油 じゃがいも 米	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン かぶ 葉ねぎ	502kca 17.6g	586kca 20.8g	
10(水)	マカロニ みたらし 牛乳	カレーライス 切干大根の中華和え クレープ寒天	レモンヨーグルト マフィン 牛乳	牛乳 鶏もも肉 竹輪 ひじき 寒天 ヨーグルト	マカロニ 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米 白ゴマ ごま油 薄力粉 無塩バター	にんじん たまねぎ グリンピース 切り干し大根 きゅうり レモン グレープジュース	486kca 15.4g	602kca 18.5g	
11(木)	きな粉麩ラスク 牛乳	ゆかりご飯 なめこの味噌汁 たらちのチーズ焼き アスパラのマヨ和え	パインパン 牛乳	きな粉 牛乳 たら チーズ ひじき 豆腐	ふ 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 マヨネーズ 強力粉	パフ ガラス コーン にんじん もやし なめこ たまねぎ パフ ガル	486kca 17.0g	581kca 19.6g	
12(金)	マヨトースト 牛乳	ごはん コンソメスープ 鶏肉と茸のガーリックソテー プロックリーのこま和え	黒ゴマクッキー 牛乳	牛乳 鶏もも肉 竹輪 ひじき 豆腐	食パン マヨネーズ ごま油 黒ゴマ サラダ油 無塩バター 白ゴマ 三温糖 薄力粉 米	しめじ えのき たまねぎ コーン にんじん れんこん 葉ねぎ にんにく プロックリー もやし セロリ マヨネーズ	492kca 16.6g	575kca 19.6g	
13(土)	きゅうり スティック 牛乳	肉味噌丼 大根サラダ 三つ葉のすまし汁	じゃがいももち 牛乳	牛乳 豚肉 鶏ささ身 ひじき かつお節	米 サラダ油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも かたくり粉	きゅうり たまねぎ 葉ねぎ にんじん こまつな 大根 みつば	440kca 14.9g	574kca 18.6g	
15(月)	ココアトースト 牛乳	スバゲティナボリタン 豆苗のこま和え 卵スープ	肉むすび 牛乳	牛乳 ウインナー 竹輪 ひじき カットわかめ 鶏卵 豚ひき肉	食パン 無塩バター 三温糖 スバゲティ サラダ油 白ゴマ ごま油 かたくり粉 米	マヨネーズ たまねぎ ビーマン キャベツ トウモロコシ もやし にんじん	522kca 15.6g	619kca 18.2g	
16(火)	大根スティック 牛乳	ごはん レパニラ チョレギサラダ きくらげの中華スープ	塩チーズ マフィン 牛乳	牛乳 レパニラ 鶏もも肉 ハム のり チーズ	マヨネーズ 米 ごま油 かたくり粉 白ゴマ 薄力粉 無塩バター 三温糖	大根 しょうが たまねぎ いら もやし にんじん きゅうり レタス 黒きくらげ えのきだけ	461kca 16.4g	576kca 20.7g	
17(水)	抹茶蒸しパン 牛乳	ごはん あおさの味噌汁 厚揚げの甘酢炒め かぶの梅じゃこ和え	ココアスコーン 牛乳	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ひじき ちりめんじゃこ 豆腐 あおさ 油あげ	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも 無塩バター	キャベツ たまねぎ しめじ ビーマン かぶ きゅうり にんじん 梅びしお	496kca 16.5g	582kca 19.3g	
18(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート☆	いちごのケーキ 牛乳	牛乳 鶏むね肉 鶏もも肉 ヨーグルト ひじき かつお節 鶏卵	米 バター マカロニ マヨネーズ 薄力粉 三温糖 サラダ油 生クリーム	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが きゅうり 葉ねぎ りんご いちご	497kca 16.9g	604kca 21.1g	
19(金)	日本の郷土料理ツアー【富山県】			牛乳 さわら 鶏卵 油あげ カットわかめ こしあん	米 マヨネーズ 三温糖 薄力粉 強力粉 サラダ油	にんじん 菜の花 大根 もやし こまつな	447kca 16.5g	580kca 20.8g	
20(土)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	ごはん おすわい さわらの菜種焼き もやしのすまし汁	あんまん 牛乳	ごはんにん 鶏ひき肉 鶏卵 豆腐 ひじき ハム カットわかめ 油あげ	じゃがいも 米 ごま油 三温糖 白ゴマ 薄力粉 サラダ油	こまつな にんじん きゅうり たまねぎ	482kca 17.4g	599kca 21.4g	
22(月)	黒糖麩ラスク 牛乳	コッペパン 春雨の酢の物ジャ ーマンオムレツ 大根のコンソメスープ	五平もち 牛乳	牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏ささ身 ひじき	ふ 無塩バター 黒砂糖 コッペパン じゃがいも サラダ油 はるさめ 三温糖 ごま油 米 かたくり粉	たまねぎ きゅうり にんじん コーン 大根	488kca 15.9g	604kca 18.4g	
23(火)	クッキング ポップコーン 🍿			牛乳 豚肉 竹輪 豚ひき肉 ひじき	食パン 無塩バター 三温糖 米 大豆油 かたくり粉 ピーン ごま油 サラダ油 ポップコーン	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ 白ねぎ キャベツ しめじ 葉ねぎ	486kca 15.4g	581kca 18.0g	
24(水)	マカロニきな粉 牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 新たまねぎのカレーマリネ コンソメスープ	豆腐ケーキ 牛乳	きな粉 牛乳 鶏もも肉 ひじき 豆腐	マカロニ 三温糖 米 じゃがいも かたくり粉 白ゴマ 薄力粉 無塩バター	にんじん たまねぎ セロリ プロックリー トマト缶 きゅうり コーン キャベツ かいわれ	475kca 16.5g	578kca 18.8g	
25(木)	アップル寒天 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え 油揚げのすまし汁	フレンチ トースト 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 油あげ 鶏卵	三温糖 米 白ゴマ 食パン 無塩バター	パフ ジュース キャベツ たまねぎ しょうが ほうれん草 はくさい にんじん 白ねぎ	498kca 16.7g	636kca 21.1g	
26(金)	こどもの日の集い 🎈			ヨーグルト 鶏もも肉 ひじき 豚ひき肉 豆腐 油あげ カットわかめ 牛乳	三温糖 米 ごま油 バイ皮 春巻きの皮 サラダ油 薄力粉 かたくり粉 いちごジャム	しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ トマト缶 パナナ	437kca 14.7g	609kca 20.5g	
27(土)	ココア蒸しパン 牛乳	中華丼 じゃが煮 えのきのみそ汁	レーズン スコーン 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき	薄力粉 三温糖 米 じゃがいも 無塩バター サラダ油	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい しいたけ グリンピース えのきだけ 葉ねぎ レーズン	492kca 15.6g	575kca 18.1g	
30(火)	じゃがバター 牛乳	すみれ組リクエスト献立🌸	わかめむすび 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ひじき ハム カットわかめ	じゃがいも 無塩バター 米 強力粉 三温糖 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 白ゴマ	にんじん ほうれん草 たまねぎ グリンピース コーン きゅうり オレンジ	523kca 17.5g	634kca 21.7g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	482kca 16.2g	594kca 19.8g