



# 4月 献立表



令和6年

白岡市立千駄野保育所

| 日付 | 曜日 | 主食         | 昼食                                | 主な材料と体内での働き  |  |   | 午前おやつ         | 午後おやつ                             | エネルギー |     |
|----|----|------------|-----------------------------------|--|--|---|---------------|-----------------------------------|-------|-----|
|    |    |            |                                   | 主に熱や力のもとになるもの                                      | 主からだをつくるもの   | 主からだの働きを整えるもの   |               |                                   | 乳児    | 幼児  |
| 1  | 月  | ごはん        | 厚揚げのそぼろ煮<br>ほうれん草のサラダ<br>えのきのみそ汁  | くらっかー・あぶら・さとう・かたくりこ・とうもろこし・ごまあぶら・こめ                | ぎゅうにゅう・なまあげ・ふたひきにく・みそ・わかめ・にほし                      | ながねぎ・にんじん・にら・しょうが・ほうれんそう・えのき                                | 牛乳<br>クラッカー   | 牛乳<br>たべっこ動物                      | 503   | 505 |
| 2  | 火  | ごはん        | タラの味噌マヨ焼き<br>ひじきの煮物<br>はんぺんのすまし汁  | まよねーず・あぶら・さとう・ほんみりん・こめ・すばけつてい                      | じょあ・たら・みそ・ひじき・さつまあげ・にほし・はんぺん・わかめ・かつおぶし・ペーこん        | ほししいたけ・にんじん・いんげん・しいたけ・やさしいじゅーすますかつほうれんそう・たまねぎ・びーまん          | ショア           | 野菜ジュース<br>ナポリタン                   | 464   | 514 |
| 3  | 水  | ごはん        | ポークケチャップ<br>切り干し大根のサラダ<br>豆腐のみそ汁  | せんべい・あぶら・さとう・ごまあぶら・しろごま・こめ                         | ぎゅうにゅう・ふたひきにく・とうふ・みそ・にほし・さけふれーく・たきこみわかめ            | たまねぎ・しめじ・にんじん・びーまん・きりほしだいこん・きゅうり・ちんげんさい・しいたけ                | 牛乳<br>せんべい    | 麦茶<br>カラフルおにぎり                    | 459   | 449 |
| 4  | 木  | ごはん        | 蒸し餃子<br>菜の花のすまし汁                  | こめ・あぶら・さとう・ほんみりん・はなぶ・じゃがいも                         | じょあ・とりにく・あぶらあげ・ぎょうざ・かつおぶし・ぎゅうにゅう・みそ                | みずだけのこ・にんじん・なのはな・えのき  | ショア           | 牛乳<br>味噌ポテト                       | 478   | 546 |
| 5  | 金  | ごはん        | 鶏肉の唐揚げ<br>春キャベツのゴマ和え<br>小松菜のみそ汁   | せんべい・かたくりこ・あぶら・しろごま・さとう・こめ                         | ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・にほし                                 | しょうが・きゃべつ・にんじん・しめじ・たまねぎ・こまつな                                | 牛乳<br>せんべい    | 牛乳<br>ギンビス                        | 521   | 542 |
| 6  | 土  | ごはん        | 豚丼<br>もやしのみそ汁                     | あぶら・さとう・こめ・せんべい                                    | ふたひきにく・わかめ・にほし・みそ                                  | しょうが・たまねぎ・ぐりんびーず・もやし・ながねぎ                                   |               | 麦茶<br>せんべい                        | 301   | 378 |
| 8  | 月  | ごはん        | ハヤシライス<br>花野菜サラダ<br>ゼリー           | こめ・ばたー・まよねーず・せりー・しょくばん・いちごじゃむ                      | ぎゅうにゅう・ふたひきにく                                      | たまねぎ・しめじ・ぐりんびーず・にんにく・ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん                     | 牛乳<br>ビスケット   | 牛乳<br>ジャムサンド                      | 583   | 612 |
| 9  | 火  | 食パン        | ホキのバジルソースフライ<br>コーンサラダ<br>ミルクスープ  | こむぎこ・ばんこ・あぶら・とうもろこし・さとう・しょくばん・こめ                   | じょあ・ほき・ペーこん・ぎゅうにゅう・たきこみわかめ                         | きゃべつ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・しめじ                                   | ショア           | 麦茶<br>わかめおにぎり                     | 388   | 419 |
| 10 | 水  | ごはん        | 豆腐ハンバーグ<br>春雨サラダ<br>なめこのみそ汁       | たまごぼーろ・ばんこ・あぶら・はるさめ・さとう・ごまあぶら・こめ・まどれーぬ             | ぎゅうにゅう・ふたひきにく・とうふ・ろーすはむ・わかめ・みそ・にほし                 | たまねぎ・にんじん・きゅうり・なめこ・ながねぎ                                     | 牛乳<br>たまごポーロ  | 牛乳<br>レモンケーキ                      | 617   | 660 |
| 11 | 木  | ごはん        | 豚肉とキャベツの味噌炒め<br>中華胡瓜<br>中華スープ     | さとう・あぶら・ほんみりん・ごまあぶら・くりーむこーんかん・こめ・まからに              | じょあ・ふたひきにく・みそ・とりにく・さきみ・ぎゅうにゅう・きなこ                  | きゃべつ・たまねぎ・にんじん・いんげん・きゅうり・だいこん・ほうれんそう                        | ショア           | 牛乳<br>マカロニきな粉                     | 505   | 581 |
| 12 | 金  | ごはん        | パーベキューチキン<br>ポテトサラダ<br>春キャベツのみそ汁  | せんべい・さとう・あぶら・じゃがいも・まよねーず・こめ・げんじばい                  | ぎゅうにゅう・とりにく・ろーすはむ・あぶらあげ・みそ・にほし                     | にんにく・きゅうり・にんじん・きゃべつ・やさしいじゅーすますかつほうれんそう                      | 牛乳<br>せんべい    | 野菜ジュース<br>パイ菓子                    | 557   | 571 |
| 13 | 土  | ごはん        | ツナピラフ<br>野菜スープ                    | こめ・あぶら・せんべい  | つな   | たまねぎ・みくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん・ほうれんそう                              |               | 麦茶<br>せんべい                        | 257   | 324 |
| 15 | 月  | ごはん        | チキンカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>ゼリー        | さんどびすけつと・じゃがいも・あぶら・かれーるう・さとう・せりー・こめ・くつきー           | ぎゅうにゅう・とりにく・ろーすはむ                                  | にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・きゅうり                             | 牛乳<br>ビスコ     | 牛乳<br>クッキー                        | 508   | 532 |
| 16 | 火  | ごはん        | ホキの西京焼き<br>切干大根煮<br>小松菜のみそ汁       | ほんみりん・さとう・あぶら・こめ・しょくばん・まよねーず・まーがりん                 | じょあ・ほき・みそ・さつまあげ・にほし・ぎゅうにゅう・つな                      | きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・こまつな・しめじ・ながねぎ・きゅうり                | ショア           | 牛乳<br>ツナサンド                       | 497   | 569 |
| 17 | 水  | ごはん        | ハンペンチーズフライ<br>もやしの和え物<br>豆腐のみそ汁   | せんべい・こむぎこ・ばんこ・あぶら・さとう・こめ                           | ぎゅうにゅう・はんぺん・すらいすちーず・たまご・かにかま・あぶらあげ・とうふ・にほし・みそ・よーくと | もやし・ほうれんそう・ばんのうねぎ・はなな・みかんかん・ばいなつぶるかん                        | 牛乳<br>せんべい    | 麦茶<br>フルーツヨーグルト                   | 509   | 514 |
| 18 | 木  | ごはん        | 八宝菜<br>ほうれん草の中華和え<br>ワカメスープ       | あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・しろごま・こめ・ごまちん・まーがりん・ばたー・くらにゅーとう | じょあ・ふたひきにく・わかめ・ぎゅうにゅう                              | はくさい・しいたけ・にんじん・みずだけのこ・ちんげんさい・にんにく・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・えのき       | ショア           | 牛乳<br>お麩ラスク                       | 471   | 537 |
| 19 | 金  | ごはん        | 豚肉の生姜焼き<br>キャベツのごま和え<br>ほうれん草のみそ汁 | たまごぼーろ・あぶら・さとう・しろごま・こめ・かすてら                        | ぎゅうにゅう・ふたひきにく・にほし・みそ                               | しょうが・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・もやし・ほうれんそう・えのき                          | 牛乳<br>かぼちゃポーロ | 牛乳<br>カステラ                        | 466   | 484 |
| 20 | 土  | ごはん        | チャーハン<br>中華スープ                    | こめ・あぶら・ごまあぶら・はるさめ・せんべい                             | ふたひきにく・わかめ   | ながねぎ・みくすべじたぶる・もやし   |               | 麦茶<br>せんべい                        | 215   | 268 |
| 22 | 月  | ごはん        | ささみフライ<br>ワカメと胡瓜の酢の物<br>玉葱のみそ汁    | くつきー・あぶら・ごまあぶら・さとう・こめ・うすかわクリーム<br>ばん               | ぎゅうにゅう・ささみふらい・わかめ・かにかま・みそ・にほし                      | きゅうり・もやし・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん                                   | 牛乳<br>クッキー    | 牛乳<br>クリームパン                      | 571   | 596 |
| 23 | 火  | ごはん        | ホキのごま風味揚げ<br>小松菜の和え物<br>大根のみそ汁    | ばんこ・しろごま・あぶら・さとう・こめ・ゆでちゅうかめん                       | じょあ・ほき・あぶらあげ・にほし・みそ・ふたひきにく・あおのり                    | しょうが・こまつな・えのき・にんじん・だいこん・ほうれんそう・やさしいじゅーすますかつほうれんそう・きゃべつ・びーまん | ショア           | 野菜ジュース<br>焼そば                     | 424   | 464 |
| 24 | 水  | ごはん        | ミートローフ<br>マカロニサラダ<br>キャベツのスープ     | たまごぼーろ・あぶら・ばんこ・まからに・まよねーず・こめ・しろごま                  | ぎゅうにゅう・とうふ・ふたひきにく・ろーすはむ・とりにく・さきみ・かつおぶし             | たまねぎ・みくすべじたぶる・きゅうり・にんじん・きゃべつ                                | 牛乳<br>たまごポーロ  | 麦茶<br>おかかおにぎり                     | 528   | 536 |
| 25 | 木  | わかめ<br>ごはん | 鶏肉のガーリック照り焼き<br>ツナサラダ<br>じゃが芋のみそ汁 | ほんみりん・さとう・あぶら・じゃがいも・しらたまふ・こめ・ほつとけーきみくす・ばたー         | じょあ・とりにく・つな・みそ・にほし・たきこみわかめ・ぎゅうにゅう・たまご・ほいつくりーむ      | にんにく・きゃべつ・にんじん・きゅうり・ばんのうねぎ・みかんかん                            | ショア           | 牛乳<br>人参ケーキ<br>～ホイップ添え～           | 543   | 627 |
| 26 | 金  | ごはん        | 焼肉炒め<br>ほうれん草の和え物<br>しめじのみそ汁      | くらっかー・あぶら・さとう・しろごま・とうもろこし・ごまあぶら・こめ・せりー             | ぎゅうにゅう・ふたひきにく・こうやとうふ・みそ・にほし                        | たまねぎ・もやし・あかびーまん・ちんげんさい・にんにく・ほうれんそう・にんじん・しめじ・はくさい            | 牛乳<br>クラッカー   | 麦茶<br>柏餅(3,4,5歳児)<br>ゼリー(0,1,2歳児) | 445   | 455 |
| 27 | 土  | ごはん        | キーマカレー<br>ブロッコリーのサラダ              | こめ・あぶら・とうもろこし・さとう・せんべい                             | ふたひきにく   | たまねぎ・にんじん・なす・びーまん・とまとみずに・にんにく・しょうが・ぶろっこりー                   |               | 麦茶<br>せんべい                        | 467   | 586 |
| 30 | 火  | ロール<br>パン  | スパニッシュオムレツ<br>ハムサラダ<br>大根のスープ     | じゃがいも・あぶら・さとう・とうもろこし・ばたー・ろーる・くらっかー・ぶるべりーじゃむ        | じょあ・たまご・ペーこん・ぎゅうにゅう・ろーすはむ                          | たまねぎ・びーまん・きゃべつ・きゅうり・にんじん・だいこん・いんげん                          | ショア           | 牛乳<br>クラッカーサンド                    | 513   | 591 |

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクやおやつ等で栄養補給を行います。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。