

2024年4月献立表（キンダー）

2024年3月19日
しあわせの丘こども園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				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
1	月	ミートスパゲティ チキンスープ みかんヨーグルト	クッキー	スパゲティ、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、みかん缶、トマトピューレ、マッシュルーム、チンゲンサイ
2	火	ごはん ミネストローネ タンドリーチキン ポテトサラダ	大学イモ牛乳	さつまいも、米、じゃがいも、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ウインナーソーセージ、スキムミルク	ホールトマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり
3	水	麦ごはん 大根のみそ汁 さわらの竜田揚げ にんじんとツナのしりしり	ココア蒸しパン	米、米粉、油、砂糖、押麦、片栗粉、ココア	さわら、ツナ缶、みそ、わかめ	にんじん、だいこん、ピーマン、しょうが
4	木	ごはん 玉ねぎのスープ ハンバーグ ごまドレサラダ	フライドポテト牛乳	じゃがいも、米、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり
5	金	ごはん 油揚げのみそ汁 ささみカツ 茹で野菜サラダ	手作りりんごジャムサンド牛乳	米、食パン、パン粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、ささ身、油揚げ、みそ	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン
6	土	焼肉丼 わかめスープ 型抜きチーズ	バナナ牛乳	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、牛肉、型抜きチーズ、みそ、わかめ	たまねぎ、バナナ、にんじん、もやし、にら、りんご、しいたけ、しょうが、にんにく
7	日					
8	月	ごはん 春雨スープ 鶏のからあげ マカロニサラダ	お花見おにぎり	米、片栗粉、マカロニ、油、はるさめ、砂糖	鶏肉、型抜きチーズ、さけ、炊き込みわかめ、わかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、しいたけ
9	火	ハヤシライス マセドアンサラダ いちご	どら焼き牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ハヤシルウ、油、砂糖	牛乳、牛肉、こしあん	いちご、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、きゅうり
10	水	ごはん と味付けのり 豚汁 煮魚 れんこんのきんぴら	揚げパン牛乳	米、ロールパン、しらたき、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、さわら、豚肉、油揚げ、みそ、味付けのり	れんこん、にんじん、たまねぎ、だいこん、青ねぎ、しょうが
11	木	ごはん じゃがいものみそ汁 ひじきのつくね ハリハリ野菜炒め	ココアプリン	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ココア、油	豆乳、鶏ひき肉、豆乳、ソーセージ、みそ、ゼラチン、ひじき、わかめ	たまねぎ、にんじん、ごまつな、切り干しだいこん、しょうが
12	金	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ	シュガートースト牛乳	米、食パン、はるさめ、砂糖、マーガリン、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ささ身、みそ、わかめ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、白ねぎ、もやし、しいたけ、しょうが
13	土	カレーうどん 大根のツナサラダ バナナ	アスバラビスケット牛乳	うどん、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、油揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、青ねぎ、きゅうり
14	日					
15	月	ごはん 小松菜のみそ汁 肉じゃが ひじき煮	ふのラスク牛乳	米、じゃがいも、砂糖、麩、油、マーガリン	牛乳、牛肉、型抜きチーズ、油揚げ、みそ、大豆、ちくわ、ひじき	たまねぎ、にんじん、ごまつな、いんげん
16	火	豚丼 大根のみそ汁 ブロッコリーとじゃがいものサラダ バナナ	米粉ブラウニー	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、ココア、片栗粉、ごま	豚肉、豆腐、わかめ	たまねぎ、バナナ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、コーン

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食とおやつ）			
				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	
17	水	ごはん キャベツのスープ 鮭フライ 大根とウインナーの洋風煮	アップルケーキ牛乳	米、ホットケーキミックス、パン粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、さけ、ウインナーソーセージ	だいこん、たまねぎ、りんご、にんじん、ごまつな、キャベツ	
18	木	だけのごはん 油揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	マカロニきなこ牛乳	米、砂糖、マカロニ、油	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、ちくわ、きな粉、わかめ	たまねぎ、しめじ、にんじん、だけのこ、切り干しだいこん、しょうが	
19	金	パン チンゲンサイのスープ ウインナーのオープン焼き バナナヨーグルト	ツナマヨおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖	ヨーグルト、ウインナーソーセージ、ツナ缶、スキムミルク	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、コーン、裏ごしコーン、たまねぎ、しめじ	
20	土	豆腐そぼろ丼 白菜のみそ汁 ほうれん草のおかか和え	ビスコ牛乳	米、砂糖、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、かつお節	たまねぎ、ほうれん草、はくさい、にんじん、青ねぎ、しいたけ、しょうが	
21	日						
22	月	ごはん 大根のすまし汁 すきやき風煮 うの花	ドーナツ牛乳	米、ホットケーキミックス、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、牛肉、おから、油揚げ	たまねぎ、はくさい、にんじん、ごまつな、だいこん	
23	火	鶏肉丼 豆腐のみそ汁 小松菜の煮浸し オレンジ	にんじんケーキ牛乳	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、みそ、わかめ	たまねぎ、オレンジ、ごまつな、にんじん、はくさい、青ねぎ、しいたけ	
24	水	ごはん じゃがいもスープ 鮭のねぎマヨ焼き チンゲン菜の洋風煮	ちんすこう牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、青ねぎ	
25	木	ごはん ほうれん草のみそ汁 春野菜のかき揚げ 高野豆腐の含め煮	フルーツポンチ	米、油、小麦粉、砂糖、さつまいも	ちくわ、みそ、高野豆腐、卵	たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、パイナップル、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、そらまめ	
26	金	ひき肉カレー コールスローサラダ バナナ	オムレツケーキ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、ツナ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もも缶、コーン、レモン果汁	
27	土	チャンポン じゃがいものシャキシャキ炒め 型抜きチーズ	バナナ牛乳	中華めん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、型抜きチーズ、ツナ缶	バナナ、にんじん、キャベツ、もやし、だけのこ、青ねぎ、いんげん、しいたけ、しょうが	
28	日						
29	月	昭和の日					
30	火	パン 鶏肉のグラタン スナップエンドウと豚肉のソテー バナナ	きつねおにぎり	ロールパン、米、シチュールー、マカロニ、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、スキムミルク、油揚げ、チーズ	バナナ、たまねぎ、スナックエンドウ、エリンギ、にんじん	