



れいわ ねんど
令和6年度

がつこんだてよていひょう
4月献立予定表 (ばら組~ふじ組)

やまぎし えん
山岸こども園



日 曜	昼 食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	栄養摂取量			
						熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1月	野菜入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 (厚揚げ/小松菜) オレンジ	みそパン 牛乳	たまご ベーコン スキムミルク なまあげ ぎゅうにゅう	あぶら はるさめ こむぎこ マーガリン くるごとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな だいこん オレンジ	391	14.5	18.1	1.3
2火	ハンバーグ 大根サラダ 粉ふき芋 豆腐とわかめのすまし汁	フレンチトースト 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ かつおぶし スキムミルク	パンこ あぶら じゃがいも パン マーガリン	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり だいこん あおのり えのき わかめ	372	19.6	16.4	1.4
3水	かじきみそマヨネーズ焼き パナナ 野菜のうま煮 味噌汁 (小松菜/豆腐)	チャーハン 牛乳	かじき ぶたにく とうふ ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも はいがまい ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ きぬさや こまつな パナナ コーン	463	22.9	15.9	1.8
4木	ロールパン 鶏もも照り焼き オレンジ 青菜コーンゴマ和え コーンチャウダー	カレーうどん	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク かつおぶし	パン こむぎこ ごま じゃがいも バター うどん かたくりこ	もやし こまつな コーン にんじん パセリ たまねぎ オレンジ しいたけ グリーンピース	436	24.6	11.3	2.1
5金	高野豆腐揚げ 豚肉とれんこん炒め 味噌汁 (なめこ/長葱) パナナ	人参ケーキ 牛乳	こうやとうふ ぶたにく とうふ たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら こむぎこ マーガリン	にんにく れんこん もやし にんじん ビーマン パナナ きくらげ なめこ ねぎ	382	17.4	15.1	1.3
6土	赤魚の漬け焼き 厚揚げの煮つけ 昆布佃煮 味噌汁 (豆腐/わかめ) パナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	あかうお なまあげ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	あぶら パン	にんじん はくさい ひじき こんぶ わかめ ねぎ パナナ	417	20.7	19.7	2.0
8月	白身魚のムニエル 三色ごま和え さつま芋甘煮 マカロニスープ	ココアサンド 牛乳	たら ウインナー ぎゅうにゅう	こむぎこ バター ごま さつまいも マカロニ パン コーンスターチ	こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ	388	18.4	11.6	1.4
9火	鶏のから揚げ コーンサラダ 豚汁 オレンジ	五目おこわ 牛乳	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら じゃがいも こんにやく はいがまい もちごめ	しょうが きゅうり ねぎ キャベツ コーン にんじん ごぼう オレンジ しいたけ	421	19.9	16.3	1.7
10水	豆腐の五目あん ひじきサラダ 味噌汁 (白菜) パナナ	お好み焼き 牛乳	とうふ とりにく たまご あぶらあげ さくらえび ぎゅうにゅう ちくわ	かたくりこ あぶら はるさめ こむぎこ	にんじん たまねぎ しいたけ ひじき きゅうり コーン はくさい こまつな パナナ キャベツ ねぎ あおのり	397	19.6	19.2	1.7
11木	ロールパン 親子焼き 野菜炒め かぼちゃスープ オレンジ	和風スパゲティー 牛乳	とりにく たまご はんぺん ウインナー ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	パン あぶら こむぎこ バター スパゲティ	にんじん たまねぎ グリンピース コーン ビーマン キャベツ もやし かぼちゃ パセリ オレンジ しそ	503	22.4	21.1	2.1
12金	ポークカレー 赤魚のハーブ焼き もやしのナムル 豆腐のスープ	ふかし芋 牛乳	ぶたにく あかうお とうふ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース きゅうり チンゲンサイ えのき	350	19.8	14.3	1.4
13土	ほっけ塩焼き さつま芋ひじき煮付け 昆布佃煮 五目みそ汁 パナナ	あんマーガリンパン 牛乳	ほっけ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	さつまいも パン	にんじん ひじき こんぶ もやし えのき こまつな パナナ	433	20.4	17.3	1.4
15月	松風焼き ブロッコリーソテー 味噌汁 (じゃがいも/玉葱) オレンジ	フルーツポンチ クラッカー 牛乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう	パンこ ごま あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが ブロッコリー たけのこ わかめ オレンジ みかん パイン パナナ いちご	351	17.7	13.8	1.2
16火	竹輪かぼちゃ天ぷら 切り干し大根サラダ 大豆もやし炒め 味噌汁 (小松菜/豆腐)	かりんとうトースト 牛乳	ちくわ ツナ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら パン ごまあぶら こんにやく マーガリン くるごとう	かぼちゃ だいこん にんじん きゅうり もやし だいずもやし たけのこ こまつな たまねぎ	408	19.0	16.5	2.3
17水	豚肉大根みそ煮 オレンジ ほうれん草おかかあえ どさんこ汁	ゴマクッキー 牛乳	ぶたにく かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	こんにやく じゃがいも バター こむぎこ マーガリン ごま	だいこん にんじん しょうが ほうれんそう もやし にんにく コーン たまねぎ オレンジ	384	18.2	17.8	1.6
18木	〈誕生会メニュー〉 サンドイッチ タンドリーチキン マカロニサラダ ポテトスープ いちご	ジョア いちごマフィン	ツナ とりにく ヨーグルト ウインナー ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	パン マーガリン マカロニ じゃがいも こむぎこ	ブルーベリー きゅうり にんじん キャベツ いちご たまねぎ コーン パセリ	537	23.0	20.2	1.8
19金	サバの唐揚げ 筑前煮 かきたま汁 パナナ	チキンライス 牛乳	さば とりにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら こんにやく ごまあぶら はいがまい バター	しょうが ごぼう きぬさや にんじん れんこん しいたけ えのき わかめ パナナ たまねぎ パセリ	416	23.3	15.5	1.5
20土	赤魚カレー焼き 切干大根コンソメ煮 昆布佃煮 味噌汁 (なめこ/小松菜) パナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	あかうお ツナ とうふ ぎゅうにゅう	あぶら パン	たまねぎ だいこん にんじん きぬさや こんぶ なめこ こまつな パナナ	399	19.0	17.4	2.0
22月	肉豆腐 ブロッコリーごま和え 煮豆 味噌汁 (キャベツ)	大学ポテト 牛乳	ぶたにく とうふ きんときまめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しらたき あぶら ごま さつまいも さとう	ねぎ しいたけ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな	400	18.9	17.0	1.3
23火	揚げレバーの甘酢あえ じゃが芋ツナ煮 コールスローサラダ もやしの味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	レバー ツナ あぶらあげ チーズ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら じゃがいも こんにやく	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり キャベツ コーン もやし えのき こまつな	360	18.6	15.8	1.8
24水	白身魚ピカタ 中華風サラダ 野菜スープ オレンジ	ドーナツ 牛乳	ホキ たまご ウインナー スキムミルク ぎゅうにゅう	こむぎこ バター ごまあぶら マーガリン あぶら	もやし にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ パセリ オレンジ	349	16.8	15.3	1.0
25木	ロールパン ウインナートマト煮 さつま芋サラダ 親子スープ パナナ	五目うどん プルーン	ウインナー とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし	パン じゃがいも バター さつまいも かたくりこ うどん	にんじん ビーマン たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし こまつな パナナ ねぎ プルーン	461	13.8	14.7	2.0
26金	えびグラタン ごぼうとコーンサラダ 味噌汁 (豆腐/わかめ) オレンジ	味噌ラスク 牛乳	えび とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	マカロニ こむぎこ パン バター マーガリン ごま グラニューとう	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム ごぼう コーン きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	376	17.1	16.4	1.3
27土	さば塩焼き 高野豆腐の煮つけ 五目みそ汁 (もやし/えのき) パナナ	バタースティックパン 牛乳	さば こうやとうふ ツナ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	パン	にんじん はくさい ひじき もやし えのき こまつな パナナ	511	26.5	16.7	1.5
30火	麻婆豆腐 ほうれん草ナムル じゃが芋ソテー 味噌汁 (キャベツ)	アメリカンドッグ風 ケーキ 牛乳	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう ウインナー	あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら バター じゃがいも こむぎこ マーガリン	ねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう もやし コーン キャベツ こまつな	497	20.4	21.7	2.1

山岸こども園の給食について

乳幼児期は心身の発育発達がもっとも旺盛なときです。この大事な時期の子どもたちの健やかな成長をサポートするため日々工夫をこらして給食づくりをしております。
 ☆ だしを毎朝取っています。
 <みそ汁→煮干し粉 すまし汁・スープ→かつお節 離乳食→昆布>
 ☆ 旬の食材を取り入れるようにしています。
 ☆ おやつは芋や果物・麺類・穀類・乳製品で栄養を補います。

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

今月のクッキング

今月のふじ組さんのクッキングは、
 16日(火)です。「琥珀糖」を作ります。
 エプロン、三角巾、マスクの準備と爪切りを
 お願いします。

入園・進級
おめでとう

4/1(月)に、入園・進級のお祝い
 として紅白まんじゅうがお土産に
 あります。