



2024年 4月 給食献立表

りせ橋本こども園

日 曜	屋 食	午前おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 月	ご飯 揚げ出し豆腐 花野菜サラダ 豚肉と白菜の味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・豆腐・ツナ缶・豚肉・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・中華めん	・大根・貝割れ大根・カリフラワー・コーン ・ブロッコリー・白菜・しめじ・長ねぎ ・オレンジ・キャベツ・もやし・人参	牛乳 やきそば
2 火	ご飯 酢鶏 青菜の菜種和え じゃが芋の味噌汁 アップルゼリー	オレンジゼリー	・鶏肉・油揚げ・ゼラチン・牛乳 ・豆乳	・精白米・片栗粉・油 ・ごま油・じゃがいも・砂糖 ・マーガリン・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草 ・コーン・わかめ・りんごジュース・バナナ	牛乳 ココアバナナ ケーキ
3 水	食パン 照り焼きチキン キャベツのコールスロー コーンクリームスープ パナナ	ミレービスケット	・鶏肉・豆乳・牛乳・油揚げ	・食パン・片栗粉・砂糖 ・油・じゃがいも・薄力粉・精白米	・キャベツ・胡瓜・パプリカ ・クリームコーン・玉ねぎ・人参・バナナ ・ひじき	牛乳 ひじきごはん おにぎり
4 木	けんちんうどん さつま芋のたぶら 青菜と鶏肉の胡麻酢和え フルーツポンチ	小魚せんべい	・豚肉・豆腐・鶏肉・牛乳	・ゆでうどん・さつまいも ・薄力粉・油・砂糖・ごま・精白米	・ごぼう・大根・長ねぎ・小松菜・人参 ・えのき・みかん缶・白桃缶・パイナップル ・しめじ	牛乳 焼き込みご飯
5 金	ご飯 さわらのゴマ味噌焼き もやしの中華和え 豆腐のスープ ぶどうゼリー	ビスケット	・さわら・豆腐・ゼラチン・牛乳 ・豆乳	・精白米・砂糖・ごま・ごま油 ・薄力粉・油	・人参・もやし・わかめ・えのき・玉ねぎ ・にら・ぶどうジュース	牛乳 ホワイトクッキー
6 土	ジャジャ丼 きゅうりとコーンのサラダ 厚揚げの味噌汁	ハイハイ	・豚挽肉・生揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉・油・ごま	・玉ねぎ・貝割れ大根・胡瓜・人参 ・コーン・小松菜・えのき	牛乳 ごましおおにぎり
8 月	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきとツナのサラダ 白菜の味噌汁 りんご	野菜おせんべい	・豚肉・ツナ缶・ちくわ・牛乳 ・豆乳	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・片栗粉・ごま・さつま芋 ・マーガリン	・人参・玉ねぎ・大根・ひじき・いんげん ・白菜・小松菜・えのき・りんご	牛乳 スイートポテト
9 火	ご飯 大豆入りコロッケ キャベツのサラダ 大根となめこの味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・水煮大豆・豚挽肉・油揚げ・牛乳	・精白米・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・油・砂糖・うどん	・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ・人参・コーン ・大根・なめこ・わかめ・オレンジ ・舞茸・長ねぎ	牛乳 煮込みうどん
10 水	ご飯 麻婆豆腐 もやしと胡瓜の塩ナムル じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー	ミレービスケット	・豆腐・豚挽肉・鶏肉・ゼラチン ・牛乳・豚肉	・精白米・砂糖・片栗粉・ごま油 ・ごま・じゃがいも・マカロニ	・にんにく・生姜・玉ねぎ・長ねぎ・にら ・もやし・胡瓜・人参・キャベツ・わかめ ・ぶどうジュース・ピーマン	牛乳 マカロニ ナポリタン
11 木	ご飯 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 青菜の味噌汁 パナナ	小魚せんべい	・鶏肉・豆腐・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖・食パン	・にんにく・なす・玉ねぎ・トマト缶 ・キャベツ・人参・胡瓜・みかん缶 ・ほうれん草・しめじ・バナナ	牛乳 きな粉揚げパン
12 金	ご飯 魚の南蛮漬け ブロッコリーのごま和え 小松菜の味噌汁 フルーツポンチ	ビスケット	・さば・油揚げ・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・薄力粉・砂糖・ごま	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー ・小松菜・みかん缶・白桃缶・パイナップル	牛乳 鮭おにぎり
13 土	スバゲティミートソース きゅうりのフレンチサラダ コーンスープ	ハイハイ	・豚挽肉・ツナ缶・豆乳・牛乳	・スバゲティ・油・砂糖・薄力粉 ・食パン	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・胡瓜 ・人参・パプリカ・ブロッコリー ・クリームコーン	牛乳 ジャムサンド
15 月	ご飯 ヤニヨムチキン ナムル かきたまスープ オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご・牛乳・ゆで小豆	・精白米・片栗粉・砂糖・ごま油 ・ごま・ホットケーキミックス・油	・にんにく・生姜・人参・ほうれん草 ・もやし・小松菜・えのき・オレンジ	牛乳 小豆入り蒸しパン
16 火	ご飯 親子煮風たまご焼き 青菜のじゃこ和え 大根の味噌汁 りんご	オレンジゼリー	・鶏肉・たまご・しらす・ちくわ ・牛乳・ツナ缶	・精白米・砂糖	・玉ねぎ・人参・貝割れ大根・ほうれん草 ・えのき・大根・長ねぎ・わかめ・りんご ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
17 水	ロールパン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ いちご	ミレービスケット	・豆腐・豚挽肉・鶏挽肉・脱脂粉乳 ・ツナ缶・ベーコン・牛乳・たまご ・クリーム	・ロールパン・パン粉・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ・小松菜 ・コーン・いちご	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
18 木	ご飯 白身魚のカレームニエル 青菜とコーンのバター炒め コンソメスープ ミルクゼリー	小魚せんべい	・パンガシウス・ウインナー ・牛乳・ゼラチン	・精白米・薄力粉・バター・砂糖 ・じゃがいも・コーンフレーク ・ホットケーキミックス	・ほうれん草・玉ねぎ・コーン・青梗菜 ・人参・レーズン	牛乳 ドロップクッキー
19 金	青菜と鮭のおにぎり 鶏のからあげ ブロッコリーのごま和え 花麩とわかめのすまし汁 デザートムース	ビスケット	・鮭フレーク・鶏肉・豆腐 ・牛乳・チーズ	・精白米・砂糖・ごま・片栗粉 ・油・花麩・食パン・バター	・小松菜・ブロッコリー・わかめ・長ねぎ ・玉ねぎ・ピーマン・ビュレ	牛乳 ピザトースト
20 土	炊きこみチャーハン 春キャベツの中華風サラダ 厚揚げのスープ	ハイハイ	・豚肉・ツナ缶・生揚げ・牛乳	・精白米・ごま油・砂糖・ごま	・長ねぎ・コーン・にんにく・キャベツ ・胡瓜・人参・小松菜・もやし・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり
22 月	ご飯 スパニッシュオムレツ きゅうりのフレンチサラダ 白菜のスープ りんご	野菜おせんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・脱脂粉乳・ツナ缶・牛乳・かつお節	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・ごま・ごま油	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参 ・パプリカ・白菜・えのき・わかめ ・りんご	牛乳 焼きおにぎり
23 火	炊き込みご飯 鶏のおろし煮 ひじきとキャベツのごま酢和え 青菜とたまごの味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・鶏肉・たまご・牛乳	・精白米・油・片栗粉・砂糖・ごま ・バター・ホットケーキミックス	・ごぼう・人参・玉ねぎ・大根・ひじき ・キャベツ・オレンジ・南瓜・レーズン ・小松菜	牛乳 南瓜のケーキ
24 水	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルトポンチ	ミレービスケット	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・たまご	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・食パン・バター・マヨネーズ	・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・レタス ・トマト・胡瓜・水菜・レーズン ・みかん缶詰・白桃缶・パイナップル	牛乳 たまごサンド
25 木	ご飯 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ 小松菜と生揚げの味噌汁 パナナ	小魚せんべい	・さけ・粉チーズ・鶏肉・生揚げ ・牛乳	・精白米・薄力粉・パン粉 ・バター・マカロニ・砂糖 ・マヨネーズ・食パン	・胡瓜・人参・小松菜・玉ねぎ・バナナ	牛乳 メロンパン トースト
26 金	ちゃんぽん種 鶏のゴマ味噌焼き ブロッコリーの中華和え ぶどうゼリー	ビスケット	・豚肉・かまぼこ・豆乳・鶏肉 ・ゼラチン・牛乳	・中華めん・油・砂糖・ごま ・ごま油・さつまいも	・キャベツ・もやし・人参・にら・生姜 ・ブロッコリー・塩昆布・ぶどうジュース	牛乳 大学いも
27 土	やきそば 肉団子の甘酢あん 青菜とえのきのスープ	ハイハイ	・豚肉・豚挽肉・鶏挽肉 ・豆腐・牛乳	・中華めん・油・片栗粉 ・砂糖・ごま・源氏パイ	・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・生姜 ・ほうれん草・えのき	牛乳 源氏パイ
29 月	昭和の日					
30 火	ご飯 ひじきとツナのたまご焼き かぼちゃのヨーグルト和え 青菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・ヨーグルト・油揚げ	・精白米・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・ひじき・玉ねぎ・人参・南瓜・レーズン ・小松菜・わかめ・オレンジ・りんご	牛乳 りんごの ホットケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	430kcal	13.9g	9.6g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	482kcal	17.9g	13.8g	192mg	1.8mg	161μg	0.28mg	0.30mg	29mg	3.1g	1.7g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	566kcal	21.3g	16.8g	216mg	2.2mg	201μg	0.34mg	0.38mg	32mg	3.9g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

日 曜	午前おやつ	中期食	午後おやつ	後期食	主な材料	午後おやつ	主な材料
1 月	野菜せんべい	・7倍粥 ・豆腐のおろし煮 ・白菜のおかか煮	・麦茶 ・煮込みうどん	・5倍粥 ・豆腐のおろし煮 ・豚肉と白菜の味噌汁	精白米 豆腐・ブロッコリー・大根 豚肉・白菜・長ねぎ	・麦茶 ・煮込みうどん	うどん・人参 キャベツ
2 火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉と野菜のトマト煮 ・青菜の煮浸し	・麦茶 ・バナナ	・5倍粥 ・鶏肉と野菜のケチャップ煮 ・青菜の味噌汁	精白米 鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ・わかめ	・麦茶 ・バナナ	バナナ
3 水	ビスケット (せんべい)	・食パン粥 ・鶏肉とキャベツの煮物 ・コーンクリームスープ	・麦茶 ・人参粥	・食パン ・鶏肉とキャベツの煮物 ・コーンクリームスープ	食パン 鶏肉・キャベツ・パブリカ じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・豆乳	・麦茶 ・人参粥	精白米・人参
4 木	小魚せんべい	・煮込みうどん ・煮奴 ・さつまいも煮	・麦茶 ・枝豆粥	・煮込みうどん ・肉豆腐 ・さつまいも煮	うどん・長ねぎ・人参 豆腐・豚肉・ほうれん草 さつまいも	・麦茶 ・枝豆粥	精白米・枝豆
5 金	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・白身魚のだし煮 ・豆腐のスープ	・麦茶 ・豆乳プリン	・5倍粥 ・鰻の味噌煮 ・豆腐のスープ	精白米 さわら・人参 豆腐・玉ねぎ・わかめ	・麦茶 ・豆乳プリン	豆乳・砂糖 ゼラチン
6 土	ハイハイ	・7倍粥 ・豆腐のそぼろ煮 ・胡瓜のミルク煮	・麦茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・麻婆豆腐風 ・胡瓜のミルク煮	精白米 豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン・牛乳	・麦茶 ・おかか粥	精白米・かつお節
8 月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉と根菜の煮物 ・白菜のおかか煮	・麦茶 ・ふかし芋	・5倍粥 ・豚肉と根菜の煮物 ・白菜の味噌汁	精白米 豚肉・大根・人参・玉ねぎ・いんげん 白菜・小松菜・じゃがいも	・麦茶 ・ふかし芋	さつまいも
9 火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・野菜の豆乳煮	・麦茶 ・煮込みうどん	・5倍粥 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・野菜の味噌汁	精白米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・コーン 大根・キャベツ・人参・わかめ	・麦茶 ・煮込みうどん	うどん・人参・ねぎ
10 水	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・麻婆豆腐風 ・じゃが芋のだし煮	・麦茶 ・トマト粥	・5倍粥 ・麻婆豆腐 ・じゃが芋の味噌汁	精白米 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・人参 じゃが芋・キャベツ・わかめ	・麦茶 ・トマト煮	マカロニ・玉ねぎ ピーマン・トマト缶
11 木	小魚せんべい	・7倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・煮奴	・麦茶 ・きな粉パン粥	・5倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・豆腐の味噌汁	精白米 鶏肉・なす・玉ねぎ・人参 豆腐・キャベツ・ほうれん草	・麦茶 ・ソフトきなこ ラスク	食パン・きなこ 砂糖・バター
12 金	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・白身魚のミルク煮 ・小松菜の煮浸し	・麦茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・白身魚の南蛮煮 ・小松菜の味噌汁	精白米 たら・玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ	・麦茶 ・おかか粥	精白米・かつお節
13 土	ハイハイ	・7倍粥 ・ブロッコリーのツナ煮 ・豆乳スープ	・麦茶 ・きな粉パン粥	・5倍粥 ・ブロッコリーのツナ煮 ・豆乳スープ	精白米 ブロッコリー・パブリカ・ツナ缶・トマト缶 玉ねぎ・人参・クリーム・豆乳	・麦茶 ・きな粉クリーム サンド	食パン・きな粉 砂糖・豆乳
15 月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・青菜のおかか煮	・麦茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・鶏肉のケチャップ煮 ・青菜のスープ	精白米 鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ 小松菜・人参	・麦茶 ・小豆粥	精白米・ゆで小豆
16 火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・親子煮 ・青菜とじゃこ煮	・麦茶 ・ツナ入り粥	・5倍粥 ・親子煮 ・大根の味噌汁	精白米 鶏肉・玉ねぎ・全卵 大根・人参・ほうれん草	・麦茶 ・ツナ入り粥	精白米・ツナ水煮缶 小松菜
17 水	ビスケット (せんべい)	・食パン粥 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・キャベツのツナ煮	・麦茶 ・みかんゼリー	・食パン ・じゃが芋のそぼろ煮 ・キャベツのスープ	食パン 鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・豆腐・小松菜	・麦茶 ・みかんゼリー	みかん缶・砂糖 ゼラチン
18 木	小魚せんべい	・7倍粥 ・白身魚のミルク煮 ・じゃが芋煮	・麦茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・白身魚のミルク煮 ・じゃが芋のスープ	精白米 パンガシウス・玉ねぎ・人参・牛乳 じゃが芋・青梗菜・人参	・麦茶 ・南瓜の茶巾	南瓜・砂糖
19 金	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・鶏の治部煮 ・豆腐とわかめの煮物	・麦茶 ・きなこパン粥	・5倍粥 ・鶏の治部煮 ・豆腐の味噌汁	精白米 鶏肉・ブロッコリー 豆腐・お麩・わかめ・小松菜	・麦茶 ・きなこラスク	食パン・きな粉 砂糖・バター
20 土	ハイハイ	・7倍粥 ・キャベツとツナのだし煮 ・豆腐のおすまし	・麦茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・キャベツとツナのだし煮 ・豆腐のおすまし	精白米 キャベツ・コーン・人参・ツナ缶 豆腐・小松菜・長ねぎ	・麦茶 ・枝豆粥	精白米・枝豆
22 月	野菜せんべい	・7倍粥 ・じゃが芋のたまごとじ ・白菜のだし煮	・麦茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・じゃが芋のたまごとじ ・白菜の味噌汁	精白米 じゃが芋・玉ねぎ・人参・全卵 白菜・ほうれん草・わかめ	・麦茶 ・おかか粥	精白米・かつお節
23 火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏のおろし煮 ・小松菜とキャベツのだし煮	・麦茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・鶏のおろし煮 ・小松菜の味噌汁	精白米 鶏肉・玉ねぎ・人参・大根 小松菜・キャベツ	・麦茶 ・南瓜の茶巾	南瓜・砂糖
24 水	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・トマト煮 ・ヨーグルトポンチ	・麦茶 ・きなこ粥	・5倍粥 ・トマト煮 ・ヨーグルトポンチ	精白米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト みかん缶・もも缶・ヨーグルト	・麦茶 ・マカロニきなこ	マカロニ・きな粉 砂糖
25 木	小魚せんべい	・7倍粥 ・鮭のミルク煮 ・小松菜と豆腐のだし煮	・麦茶 ・パン粥	・5倍粥 ・鮭のミルク煮 ・小松菜と豆腐の味噌汁	精白米 鮭・にんじん・マカロニ・牛乳 豆腐・玉ねぎ・小松菜	・麦茶 ・ソフトラスク	食パン・砂糖 バター
26 金	ビスケット (せんべい)	・煮込みうどん ・鶏肉とブロッコリーの豆乳煮 ・キャベツのおかか煮	・麦茶 ・ふかし芋	・煮込みうどん ・鶏の味噌煮 ・ブロッコリーの豆乳煮	うどん・キャベツ 鶏肉・人参 ブロッコリー・豆乳	・麦茶 ・ふかし芋	さつまいも
27 土	ハイハイ	・7倍粥 ・豆腐のそぼろ煮 ・青菜のおかか煮	・麦茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・豆腐のそぼろ煮 ・青菜のおかか煮	精白米 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・かつお節	・麦茶 ・ソフトせんべい	
29 月	昭和の日						
30 火	野菜せんべい	・7倍粥 ・野菜とツナのたまごとじ ・南瓜のヨーグルト和え	・麦茶 ・煮りんご	・5倍粥 ・ひじきのたまごとじ ・南瓜のヨーグルト和え	精白米 ひじき・玉ねぎ・人参・ツナ缶・全卵 南瓜・ヨーグルト	・麦茶 ・煮りんご	りんご・砂糖

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

日 曜	昼 食	午前おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 月	ご飯 揚げ出し豆腐 花野菜サラダ 豚肉と白菜の味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・豆腐・ツナ缶・豚肉・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・中華めん	・大根・貝割れ大根・カリフラワー・コーン ・ブロッコリー・白菜・しめじ・長ねぎ ・オレンジ・キャベツ・もやし・人参	牛乳 やきそば
2 火	ご飯 酢鶏 青菜の菜種和え じゃが芋の味噌汁 アップルゼリー	オレンジゼリー	・鶏肉・油揚げ・ゼラチン・牛乳 ・豆乳	・精白米・片栗粉・油 ・ごま油・じゃがいも・砂糖 ・マーガリン・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草 ・コーン・わかめ・りんごジュース・バナナ	牛乳 ココアバナナ ケーキ
3 水	食パン 照り焼きチキン キャベツのコールスロー コーンクリームスープ デザート	ミレービスケット	・鶏肉・豆乳・牛乳・油揚げ	・食パン・片栗粉・砂糖 ・油・じゃがいも・薄力粉・精白米	・キャベツ・胡瓜・パプリカ ・クリームコーン・玉ねぎ・人参・バナナ ・ひじき	牛乳 ひじきごはん おにぎり
4 木	けんちんうどん 青菜と竹輪の胡麻酢和え デザート	小魚せんべい	・豚肉・豆腐・鶏肉・牛乳 ・ちくわ	・ゆでうどん・さつまいも ・薄力粉・油・砂糖・ごま・精白米	・ごぼう・大根・長ねぎ・小松菜・人参 ・えのき・みかん缶・白桃缶・パイナップル ・しめじ	牛乳 焼き込みご飯
5 金	ご飯 鮭のゴマ味噌焼き もやしの中華和え 豆腐のスープ デザート	ビスケット	・鮭・豆腐・ゼラチン・牛乳 ・豆乳	・精白米・砂糖・ごま・ごま油 ・薄力粉・油	・人参・もやし・わかめ・えのき・玉ねぎ ・にら・ぶどうジュース	牛乳 ホワイトクッキー
6 土	ジャジャ丼 きゅうりとコーンのサラダ 厚揚げの味噌汁	ハイハイ	・豚挽肉・生揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉・油・ごま	・玉ねぎ・貝割れ大根・胡瓜・人参 ・コーン・小松菜・えのき	牛乳 ごましおおにぎり
8 月	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきとツナのサラダ 白菜の味噌汁 デザート	野菜おせんべい	・豚肉・ツナ缶・ちくわ・牛乳 ・豆乳	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・片栗粉・ごま・さつま芋 ・マーガリン	・人参・玉ねぎ・大根・ひじき・いんげん ・白菜・小松菜・えのき・りんご	牛乳 スイートポテト
9 火	ご飯 大豆入りコロッケ キャベツのサラダ 大根となめこの味噌汁 デザート	りんごのゼリー	・水煮大豆・豚挽肉・油揚げ・牛乳	・精白米・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・油・砂糖・うどん	・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ・人参・コーン ・大根・なめこ・わかめ・オレンジ ・舞茸・長ねぎ	牛乳 煮込みうどん
10 水	ご飯 麻婆豆腐 もやしと胡瓜の塩ナムル じゃがいもの味噌汁 デザート	ミレービスケット	・豆腐・豚挽肉・鶏肉・ゼラチン ・牛乳・豚肉	・精白米・砂糖・片栗粉・ごま油 ・ごま・じゃがいも・マカロニ	・にんにく・生姜・玉ねぎ・長ねぎ・にら ・もやし・胡瓜・人参・キャベツ・わかめ ・ぶどうジュース・ピーマン	牛乳 マカロニ ナポリタン
11 木	ご飯 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 青菜の味噌汁 デザート	小魚せんべい	・鶏肉・豆腐・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖・食パン	・にんにく・なす・玉ねぎ・トマト缶 ・キャベツ・人参・胡瓜・みかん缶 ・ほうれん草・しめじ・バナナ	牛乳 きな粉揚げパン
12 金	ご飯 魚の南蛮漬け ブロッコリーのごま和え 小松菜の味噌汁 デザート	ビスケット	・さば・油揚げ・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・薄力粉・砂糖・ごま	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー ・小松菜・みかん缶・白桃缶・パイナップル	牛乳 鮭おにぎり
13 土	スパゲティミートソース きゅうりのフレンチサラダ コンソープ	ハイハイ	・豚挽肉・ツナ缶・豆乳・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖・薄力粉 ・食パン	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・胡瓜 ・人参・パプリカ・ブロッコリー ・クリームコーン	牛乳 ジャムサンド
15 月	ご飯 鶏肉のみそ焼き ナムル 小松菜のスープ デザート	野菜おせんべい	・鶏肉・牛乳・ゆで小豆	・精白米・片栗粉・砂糖・ごま油 ・ごま・ホットケーキミックス・油	・にんにく・生姜・人参・ほうれん草 ・もやし・小松菜・えのき・オレンジ	牛乳 小豆入り蒸しパン
16 火	ご飯 鶏肉の治部煮 青菜のじゃこ和え 大根の味噌汁 デザート	オレンジゼリー	・鶏肉・しらす・ちくわ ・牛乳・ツナ缶	・精白米・砂糖	・玉ねぎ・人参・貝割れ大根・ほうれん草 ・えのき・大根・長ねぎ・わかめ・りんご ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
17 水	焼き込みご飯 鶏のおろし煮 ひじきとキャベツのごま酢和え 小松菜の味噌汁 デザート	りんごのゼリー	・鶏肉・牛乳	・精白米・油・片栗粉・砂糖・ごま ・バター・ホットケーキミックス	・ごぼう・人参・玉ねぎ・大根・ひじき ・キャベツ・オレンジ・南瓜・レーズン ・小松菜	牛乳 南瓜のケーキ
18 木	ご飯 白身魚のカレームニエル 青菜とコーンのバター炒め コンソメスープ デザート	小魚せんべい	・パンガシウス・ウインナー ・牛乳・ゼラチン	・精白米・薄力粉・バター・砂糖 ・じゃがいも・コーンフレーク ・ホットケーキミックス	・ほうれん草・玉ねぎ・コーン・青梗菜 ・人参・レーズン	牛乳 ドロップクッキー
19 金	青菜と鮭のおにぎり 鶏のからあげ ブロッコリーのごま和え 花麩とわかめのすまし汁 デザート	ビスケット	・鮭フレーク・鶏肉・豆腐 ・牛乳・チーズ	・精白米・砂糖・ごま・片栗粉 ・油・花麩・食パン・バター	・小松菜・ブロッコリー・わかめ・長ねぎ ・玉ねぎ・ピーマン・ビュレ	牛乳 ピザトースト
20 土	炊きこみチャーハン 春キャベツの中華風サラダ 厚揚げのスープ	ハイハイ	・豚肉・ツナ缶・生揚げ・牛乳	・精白米・ごま油・砂糖・ごま	・長ねぎ・コーン・にんにく・キャベツ ・胡瓜・人参・小松菜・もやし・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり
22 月	ご飯 じゃが芋おやき きゅうりのフレンチサラダ 白菜のスープ デザート	野菜おせんべい	・鶏挽肉・チーズ ・脱脂粉乳・ツナ缶・牛乳・かつお節	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・ごま・ごま油	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参 ・パプリカ・白菜・えのき・わかめ ・りんご	牛乳 焼きおにぎり
23 火	食パン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ キャベツのスープ デザート	りんごのゼリー	・豆腐・豚挽肉・鶏挽肉・脱脂粉乳 ・ツナ缶・牛乳 ・クリーム	・食パン・パン粉・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズタイプ ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ・小松菜 ・コーン・いちご	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
24 水	カレーライス グリーンサラダ デザート	ミレービスケット	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・ツナ缶	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・食パン・バター・マヨネーズタイプ	・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・レタス ・トマト・胡瓜・水菜・レーズン ・みかん缶詰・白桃缶・パイナップル	牛乳 ツナサンド
25 木	ご飯 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ 小松菜と生揚げの味噌汁 デザート	小魚せんべい	・さけ・粉チーズ・鶏肉・生揚げ ・牛乳	・精白米・薄力粉・パン粉 ・バター・マカロニ・砂糖 ・マヨネーズタイプ・食パン	・胡瓜・人参・小松菜・玉ねぎ・バナナ	牛乳 メロンパン トースト
26 金	ちゃんぽん麺 鶏のゴマ味噌焼き ブロッコリーの中華和え デザート	ビスケット	・豚肉・かまぼこ・豆乳・鶏肉 ・ゼラチン・牛乳	・中華めん・油・砂糖・ごま ・ごま油・さつまいも	・キャベツ・もやし・人参・にら・生姜 ・ブロッコリー・塩昆布・ぶどうジュース	牛乳 大学いも
27 土	やきそば 肉団子の甘酢あん 青菜とえのきのスープ	ハイハイ	・豚肉・豚挽肉・鶏挽肉 ・豆腐・牛乳	・中華めん・油・片栗粉 ・砂糖・ごま・源氏パイ	・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・生姜 ・ほうれん草・えのき	牛乳 源氏パイ
29 月	昭和の日					
30 火	ご飯 ひじき入りつくね かぼちゃのヨーグルト和え 青菜と油揚げの味噌汁 デザート	野菜せんべい	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・鶏挽肉・ヨーグルト・油揚げ	・精白米・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・ひじき・玉ねぎ・人参・南瓜・レーズン ・小松菜・わかめ・オレンジ・りんご	牛乳 りんごの ホットケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	430kcal	13.9g	9.6g	15mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	482kcal	17.9g	13.8g	192mg	1.8mg	161μg	0.28mg	0.30mg	29mg	3.1g	1.7g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	566kcal	21.3g	16.8g	216mg	2.2mg	201μg	0.34mg	0.38mg	32mg	3.9g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

2024ねん 4がつ きゅうしょくこんだてひょう

りとせはしもとこどもえん

にち	よう	ちゅうしょく	ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	ごごおやつ	
1	げつ	ごはん あげだしどうふ はなやさいさらだ ぶたにくとはくさいのみそしる おれんじ	・とうふ・つな・ぶたにく ・ぎゅうにゅう	・こめ・かたくりこ・あぶら ・さとう・ちゅうかめん	・だいこん・かいわれだいこん・こーん ・かりふらわー・ぶろっこりー・はくさい ・しめじ・ながねぎ・おれんじ・きやべつ ・もやし・にんじん	ぎゅうにゅう やきそば	
2	か	ごはん すり あおなのなたねあえ じゃがいものみそしる あつぷるぜりー	・とりにく・あぶらあげ・ぜらちん ・ぎゅうにゅう・とうにゅう	・こめ・かたくりこ・あぶら ・ごまあぶら・じゃがいも・さとう ・まーがりん・ほっとけきみつくす	・たまねぎ・にんじん・びーまん・こーん ・ほうれんそう・わかめ・りんごじゅーず ・ばなな	ぎゅうにゅう ここあばななけーき	
3	すい	しょくぼん てりやきちきん きやべつこのーるすろー こーんくりーむすーぶ ばなな	・とりにく・とうにゅう・ぎゅうにゅう ・あぶらあげ	・しょくぼん・かたくりこ・さとう ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ ・こめ	・きやべつ・きゅうり・ぼぶりか ・くりーむこーん・たまねぎ・にんじん ・ばなな・ひじき	ぎゅうにゅう ひじきごはん おにぎり	
4	もく	けんちんうどん さつまいもてんぶら あおなとりにくのごますあえ ふる一つぼんち	・ぶたにく・とうふ・とりにく ・ぎゅうにゅう	・ゆでうどん・さつまいも・こむぎこ ・あぶら・さとう・ごま・こめ	・ごぼう・だいこん・ながねぎ・こまつな ・にんじん・えのき・みかんかん・ももかん ・ばいんかん・しめじ	ぎゅうにゅう たきこみごはん	
5	きん	ごはん さわらのごまみそやき もやしのちゅうかあえ とうふのすーぶ ぶどうぜりー	・さわら・とうふ・ぜらちん ・ぎゅうにゅう・とうにゅう	・こめ・さとう・ごま・ごまあぶら ・こむぎこ・あぶら	・にんじん・もやし・わかめ・えのき ・たまねぎ・にら・ぶどうじゅーず	ぎゅうにゅう ほわいとくつきー	
6	ど	じゃじゃどん きゅうりとこーんのさらだ あつあげのみそしる	・ぶたひきにく・なまあげ ・ぎゅうにゅう	・こめ・さとう・かたくりこ ・あぶら・ごま	・たまねぎ・かいわれだいこん・きゅうり ・にんじん・こーん・こまつな・えのき	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	
8	げつ	ごはん ぶたにくとこんさいのあまずいため ひじきとなのさらだ はくさいのみそしる りんご	・ぶたにく・つなかん・ちくわ ・ぎゅうにゅう・とうにゅう	・こめ・あぶら・じゃがいも・さとう ・かたくりこ・ごま・さつまいも ・まーがりん	・にんじん・たまねぎ・だいこん・ひじき ・いんげん・はくさい・こまつな・えのき ・りんご	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	
9	か	ごはん だいずりころつけ きやべつこのーるさらだ だいこんとなめこのみそしる おれんじ	・みずいだいず・ぶたひきにく ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう	・こめ・じゃがいも・こむぎこ ・ばんこ・あぶら・さとう・うどん	・たまねぎ・きゅうり・きやべつ・にんじん ・こーん・だいこん・なめこ・わかめ ・おれんじ・まいたけ・ながねぎ	ぎゅうにゅう にこみうどん	
10	すい	ごはん まーぼーどうふ もやしとぎゅうりのしおなむる じゃがいものみそしる ぶどうぜりー	・とうふ・ぶたひきにく・とりにく ・ぜらちん・ぎゅうにゅう・ぶたにく	・こめ・さとう・かたくりこ・ごま ・ごまあぶら・じゃがいも・まかろに	・にんにく・しょうが・たまねぎ・ながねぎ ・にら・もやし・きゅうり・にんじん ・きやべつ・わかめ・ぶどうじゅーず ・びーまん	ぎゅうにゅう まかろになほりたん	
11	もく	ごはん とりにくのとまどに ふれんちさらだ あおなのみそしる ふる一つぼんち	・とりにく・とうふ・ぎゅうにゅう ・きなこ	・こめ・あぶら・さとう・しょくぼん	・にんにく・なす・たまねぎ・とまとかん ・きやべつ・にんじん・きゅうり ・みかんかん・ほうれんそう・しめじ ・ばなな	ぎゅうにゅう きなこあげばん	
12	きん	ごはん さかなのなんぼんつけ ぶろっこりーのごまあえ こまつなのみそしる ふる一つぼんち	・さば・あぶらあげ・ぎゅうにゅう ・さけふれーく	・こめ・こむぎこ・さとう・ごま	・たまねぎ・にんじん・びーまん ・ぶろっこりー・こまつな・みかんかん ・ももかん・ばいんかん	ぎゅうにゅう さけおにぎり	
13	ど	すばげつていみーとそーす きゅうりのふれんちさらだ こーんすーぶ	・ぶたひきにく・つなかん・とうにゅう ・ぎゅうにゅう	・すばげつてい・あぶら・さとう ・こむぎこ・しょくぼん	・たまねぎ・にんにく・とまとかん ・きゅうり・にんじん・ぼぶりか ・ぶろっこりー・くりーむこーん	ぎゅうにゅう じゃむきんど	
15	げつ	ごはん やんによむちきん なむる かきたますーぶ おれんじ	・とりにく・たまご・ぎゅうにゅう ・ゆであずき	・こめ・かたくりこ・さとう・ごま ・ごまあぶら・あぶら ・ほっとけきみつくす	・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし ・ほうれんそう・こまつな・えのき ・おれんじ	ぎゅうにゅう あずきいりむしばん	
16	か	ごはん おやこにふうたまごやき あおなのじゃこあえ だいこんのみそしる りんご	・とりにく・たまご・しらす・ちくわ ・ぎゅうにゅう・つなかん	・こめ・さとう	・たまねぎ・にんじん・かいわれだいこん ・ほうれんそう・えのき・だいこん・わかめ ・ながねぎ・りんご・こまつな	ぎゅうにゅう わふうつなおにぎり	
17	すい	ろーるぼん にこみはんぼーぐ ほてとさらだ きやべつとペーこんのすーぶ いちご	・とうふ・ぶたひきにく・とりにく ・だっしふんにゅう・つなかん ・ペーこん・ぎゅうにゅう・たまご ・くりーむ	・ろーるぼん・ばんこ・さとう ・じゃがいも・まよねーず ・ほっとけきみつくす	・たまねぎ・とまとかん・きやべつ ・こまつな・こーん・いちご	ぎゅうにゅう おたんじょうび ほっとけき	
18	もく	ごはん しろみさかなのかれーむにえる あおなとこーんのぼたーいため こんめすーぶ みろくぜりー	・ぼんがしらす・ういんなー ・ぎゅうにゅう・ぜらちん	・こめ・こむぎこ・ぼたー・さとう ・じゃがいも・こーんふれーく ・ほっとけきみつくす	・ほうれんそう・たまねぎ・こーん ・ちんげんさい・にんじん・れーずん	ぎゅうにゅう どろつぷくつきー	
19	きん	さけのおにぎり とりのからあげ ぶろっこりーのごまあえ はなふとわかめのすましじる ふる一ちえ	・さけふれーく・とりにく・とうふ ・ぎゅうにゅう・ちーず	・こめ・さとう・ごま・かたくりこ ・あぶら・はなふ・しょくぼん ・ぼたー	・こまつな・ぶろっこりー・わかめ ・ながねぎ・たまねぎ・びーまん ・びゆーれ	ぎゅうにゅう びぎとーすと	
20	ど	たきこみちやーぼん はるきやべつちゅうかふうさらだ あつあげのすーぶ	・ぶたにく・つなかん・なまあげ ・ぎゅうにゅう	・こめ・ごまあぶら・さとう・ごま	・ながねぎ・こーん・にんにく・きやべつ ・きゅうり・にんじん・こまつな・もやし ・しおこんぶ	ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり	
22	げつ	ごはん すばにつしゅおむれつ きゅうりのふれんちさらだ はくさいのすーぶ りんご	・ペーこん・ちーず・たまご ・だっしふんにゅう・つなかん ・ぎゅうにゅう・かつおぶし	・こめ・じゃがいも・さとう・あぶら ・ごま・ごまあぶら	・たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり ・にんじん・ぼぶりか・はくさい・えのき ・わかめ・りんご	ぎゅうにゅう やきおにぎり	
23	か	たきこみごはん とりにくのおろしに ひじきときやべつのごますあえ あおなとたまごのみそしる おれんじ	・とりにく・たまご・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら・かたくりこ・さとう ・ごま・ぼたー・ほっとけきみつくす	・ごぼう・にんじん・たまねぎ・だいこん ・ひじき・きやべつ・おれんじ・かほちや ・れーずん・こまつな	ぎゅうにゅう かほちやのけーき	
24	すい	かれーらいす ぐりーんさらだ よーぐるとぼんち	・ぶたにく・だっしふんにゅう ・よーぐると・ぎゅうにゅう・たまご	・こめ・あぶら・じゃがいも・さとう ・しょくぼん・ぼたー・まよねーず	・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん ・れたす・とまと・きゅうり・みずな ・れーずん・みかんかん・ももかん ・ばいんかん	ぎゅうにゅう たまごきんど	
25	もく	ごはん さげのぼんこやき まかろにさらだ こまつななまあげのみそしる ばなな	・さけ・こなちーず・とりにく ・なまあげ・ぎゅうにゅう	・こめ・こむぎこ・ばんこ・ぼたー ・まかろに・さとう・まよねーず ・しょくぼん	・きゅうり・にんじん・こまつな ・たまねぎ・ばなな	ぎゅうにゅう めろんぼんとーすと	
26	きん	ちやんぼんめん とりのごまみそやき ぶろっこりーのちゅうかあえ ぶどうぜりー	・ぶたにく・かまぼこ・とうにゅう ・とりにく・ぜらちん・ぎゅうにゅう	・ちゅうかめん・あぶら・さとう ・ごま・ごまあぶら・さつまいも	・きやべつ・もやし・にんじん・にら ・しょうが・ぶろっこりー・しおこんぶ ・ぶどうじゅーず	ぎゅうにゅう だいがくいも	
27	ど	やきそば にくだんこのあまずあん あおなとえのきのすーぶ	・ぶたにく・ぶたひきにく ・とりにく・とうふ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかめん・あぶら・かたくりこ ・さとう・ごま・げんじばい	・きやべつ・もやし・にんじん・たまねぎ ・しょうが・ほうれんそう・えのき	ぎゅうにゅう げんじばい	
29	げつ	しょうわのひ					
30	か	ごはん ひじきとなめこのたまごやき かほちやのよーぐるとあえ あおなとあぶらあげのみそしる おれんじ	・つなかん・だっしふんにゅう ・ぎゅうにゅう・たまご・よーぐると ・あぶらあげ	・こめ・あぶら・さとう ・ほっとけきみつくす	・ひじき・たまねぎ・にんじん・かほちや ・れーずん・こまつな・わかめ・おれんじ ・りんご	ぎゅうにゅう りんごの ほっとけき	

★ にゅうえん・しんきゅう おめでとう!たくさんたべて げんきにすごそうね ★