



# 2024年4月 献立表(3-5歳)

おひさま認定こども園

日付	曜日	献立		材料			
		お昼	午後おやつ	黄	赤	緑	その他
				カヤ体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん ベジタブルカレー グリーンサラダ パイン	豆乳 揚げパン	うるち米 じゃがいも カレールウ スイートコーン 和風ドレッシング グロールパン サラダ油 三温糖	豚もも まぐろ缶詰(油漬) 調製豆乳 きな粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ ブロccoli きゅうり パインアップル(缶詰)	水
2	火	ごはん 鮭のみそ焼き 切干し大根の炒め アーサ汁	豆乳 ちんすこう	うるち米 三温糖 サラダ油 薄力粉 黒砂糖 ラード	塩ざけ 豚肩ロース 天然だし調味粉 絹ごし豆腐 調製豆乳	ぶなしめじ こねぎ 切干しいんご にんじん 青ピーマン りょくとうもやし あおさ	水 料理酒 みそ 塩 こいくちしょうゆ 本みりん かつおだし
3	水	ごはん マーマレードチキン ブロccoliーマヨ サラダ みそ汁(玉ねぎ、えのき) バナナ	豆乳 青菜おにぎり	うるち米 スイートコーン 三温糖 むきごま うるち米	鶏もも肉 まぐろ缶詰(油漬) 天然だし調味粉 調製豆乳	バレンシアオレンジ マーマレード ブロccoli 赤ピーマン たまねぎ えのきたけ バナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ ノンエッグマヨちゃん みそ かつおだし 青菜ふりかけ
4	木	ごはん 肉じゃが 納豆みそ 大根スープ	豆乳 アガラサー	うるち米 じゃがいも しらたき 三温糖 薄力粉 黒砂糖	豚肩ロース 天然だし調味粉 挽きわり納豆 まぐろ缶詰(油漬) 調製豆乳	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こねぎ	水 こいくちしょうゆ 本みりん みそ 塩 かつおだし ベーキングパウダー
5	金	ごはん 赤魚のみぞれ煮 きんぴらごぼう みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ	豆乳 ヨーグルト	うるち米 三温糖 かたくり粉 しらたき ごま油 いらごま	あこうだい 絹ごし豆腐 調製豆乳 ヨーグルト	だいこん こねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 乾燥わかめ バレンシアオレンジ	水 こいくちしょうゆ かつおだし みそ
6	土	中華丼 みそ汁(玉ねぎ、えのき) もも	豆乳 わかめおにぎり	うるち米 サラダ油 三温糖 かたくり粉	豚もも 調製豆乳	はくさい こまつな にんじん 乾しいたけ しょうが たまねぎ えのきたけ もも缶 乾燥わかめ	こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん かつおだし 水 みそ 塩
8	月	ごはん 松風焼き もずく サラダ みそ汁(大根、麩、ねぎ)	豆乳 オートミールクッキー	うるち米 パン粉 ごま 三温糖 いらごま 釜焼きふ オートミール 薄力粉 サラダ油 ミルクチョコレート	鶏ひき肉 調製豆乳	たまねぎ おきなわもずく にんじん きゅうり りょくとうもやし だいこん こねぎ 干しぶどう	水 みそ 本みりん こいくちしょうゆ 酢 かつおだし
9	火	ピビンバ丼 みそ汁(キャベツ、油揚げ) りんご	豆乳 ジャムサンド	サラダ油 三温糖 ごま油 むきごま うるち米 食パン いちごジャム	豚肩ロース 油揚げ 調製豆乳	こまつな りょくとうもやし にんじん 焼きのり キャベツ りんご	こいくちしょうゆ 鳥がらだし 水 みそ かつおだし
10	水	ミートスパゲッティ ポテトチーズ焼き コーンスープ バナナ	豆乳 しゃけおにぎり	マカロニ・スパゲッティ 三温糖 薄力粉 じゃがいも スイートコーン スイートコーン うるち米 いらごま	豚ひき肉 ゴーダチーズ 調製豆乳 しるさけ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ホールトマト缶詰 ブロccoli バナナ	トマトケチャップ 固形ブイヨン ウスターソース 水 ノンエッグマヨちゃん 黒コショウ 洋風だし 塩
11	木	ごはん さばのみそ焼き クービーリチー えのきのすまし汁	豆乳 ココア蒸しパン	うるち米 三温糖 いらごま こんにゃく サラダ油 ホットケーキミックス	まさば 豚肩ロース 調製豆乳	刻み昆布 切干しいんご にんじん えのきたけ 乾燥わかめ こねぎ	水 みそ 料理酒 こいくちしょうゆ かつおだし 塩 ピュアココア
12	金	ごはん のり塩チキン 豆腐チャンプルー 春雨スープ オレンジ	豆乳 フルーツゼリー	うるち米 三温糖 かたくり粉 有塩バター はるさめ スイートコーン オレンジゼリー	鶏もも肉 木綿豆腐 調製豆乳	あおさ キャベツ なら にんじん しいたけ こまつな バレンシアオレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 固形ブイヨン
13	土	ごはん もずく丼 みそ汁(キャベツ、油揚げ) パイン	豆乳 ホットケーキ	うるち米 七分つき米 スイートコーン 三温糖 サラダ油 片栗粉 プレミックス粉	豚ひき肉 油揚げ 調製豆乳	おきなわもずく たまねぎ 青ピーマン しょうが キャベツ パインアップル(缶詰)	水 塩 こいくちしょうゆ 本みりん みそ かつおだし
15	月	ごはん 冬瓜のあんかけ ほうれん草の中華風お浸し みそ汁(玉ねぎ、えのき) バナナ	豆乳 スコーン	うるち米 三温糖 かたくり粉 ごま油 いらごま プレミックス粉 食塩不使用バター ミルクチョコレート	豚肩ロース 調製豆乳	とうがん にんじん しいたけ ぶなしめじ こねぎ しょうが ほうれん草 切干しいんご りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ バナナ 干しぶどう	水 かつおだし 塩 こいくちしょうゆ 本みりん 中華だし みそ

