



# 2023年4月 献立表(3-5歳)

ぎのわんおひさま保育園

日付	時間帯	献立	材 料				午後おやつ	
			黄	赤	緑	その他	献立	材料
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1 土	昼食	プルコギ丼、大根スープ、もも	七分つき米、はるさめ、ごま油、三温糖、ごま	豚肩ロース	にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、だいこん、えのきたけ、こねぎ、もも	しょうゆ、みりん、かつおだし、塩	豆乳、メロンパン	調製豆乳、メロンパン
3 月	昼食	ごはん、ドライカレー、グリーンサラダ、パイ	七分つき米、スイートコーン	ぶたひき肉、カレールウ、まぐろ缶詰(油漬)、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、パインアップル(缶詰)	トマトケチャップ、中濃ソース	豆乳、ココアケーキ	調製豆乳、薄力粉、卵、食塩不使用バター、上白糖、ベーキングパウダー、ピュアココア
4 火	昼食	ごはん、白身魚のみそ焼き、キャベツ炒め、すまし汁	七分つき米、三温糖、ごま	まだら、まぐろ缶詰(油漬)、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、こねぎ	みそ、みりん、料理酒、しょうゆ、かつおだし、塩、しょうゆ	豆乳、クリームパン	調製豆乳、クリームパン
5 水	昼食	そばろ丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、バナナ	七分つき米、スイートコーン、調合油	ぶたひき肉、絹ごし豆腐	こまつな、にんじん、しょうが、乾燥わかめ、バナナ	しょうゆ、みりん、塩、かつおだし、みそ	豆乳、ヨーグルト、Caウエハース	調製豆乳、ヨーグルト、ウエハース
6 木	昼食	ごはん、マーマレードチキン、ブロッコリー炒め、アーサ汁	七分つき米、調合油	鶏肉、まぐろ缶詰(油漬)、絹ごし豆腐	バレンシアオレンジマーマレード、ブロッコリー、キャベツ、まいたけ、あおさ	料理酒、しょうゆ、塩、かつおだし、しょうゆ	豆乳、マシユマロサンド	調製豆乳、マシユマロ、ビスケット
7 金	昼食	ごはん、マーボー豆腐、しゅうまい、大根スープ	七分つき米、調合油、三温糖、じゃがいもでん粉	木綿豆腐、ぶたひき肉	根深ねぎ、たけのこ、にんじん、乾しいたけ、にんにく、だいこん、こねぎ	みそ、しょうゆ、しゅうまい、かつおだし、塩、みりん	豆乳、スナックパン	調製豆乳、菓子パン
8 土	昼食	焼とり丼、みそ汁(こまつな・麩)、パイ	七分つき米、釜焼きふ	鶏肉	たまねぎ、こねぎ、こまつな、パインアップル(缶詰)	焼き鳥のたれ、かつおだし、みそ	豆乳、フルーツゼリー	調製豆乳、オレンジゼリー
10 月	昼食	ごはん、鮭のトマトマヨ焼き、ブロッコリー炒め、みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	七分つき米、調合油	しろさけ、マヨネーズ、まぐろ缶詰(油漬)、油揚げ	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、まいたけ	塩、しょうゆ、かつおだし、みそ	豆乳、お麩ラスク	調製豆乳、油ふ、きな粉、有塩バター、三温糖
11 火	昼食	沖縄そば、もやしのごま和え、パイ	沖縄そば、三温糖、ごま	豚バラ、蒸しかまぼこ	こねぎ、りよくとうもやし、にんじん、さやいんげん、パインアップル(缶詰)	料理酒、みりん、かつおだし、しょうゆ、塩	豆乳、わかめしらすおにぎり	調製豆乳、七分つき米、しらす干し、青菜ふりかけ、ごま
12 水	昼食	たけのこごはん、照焼きチキン、さといも汁、もも	七分つき米、三温糖、さといも	油揚げ、鶏肉	たけのこ、にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、根深ねぎ、もも	かつおだし、しょうゆ、塩、みりん、みそ	豆乳、クッキー	調製豆乳、薄力粉、上白糖、食塩不使用バター
13 木	昼食	ごはん、白身フライ、にんじんイリチー、もずくスープ、バナナ	七分つき米、調合油、三温糖	木綿豆腐、まぐろ缶詰(油漬)	にんじん、りよくとうもやし、にら、おきなわもずく、根深ねぎ、バナナ	白身フライ、しょうゆ、かつおだし、しょうゆ、塩	豆乳、ツナコーントースト	調製豆乳、食パン、まぐろ缶詰(油漬)、スイートコーン、マヨネーズ
14 金	昼食	ごはん、肉じゃが、しらすごま和え、すまし汁	七分つき米、じゃがいも、しらたき、いりごま、三温糖	豚肩ロース、しらす干し、かつお節、油揚げ	にんじん、たまねぎ、りよくとうもやし、こまつな、きゅうり、だいこん、こねぎ	しょうゆ、みりん、かつおだし、塩、しょうゆ	豆乳、バナナケーキ	調製豆乳、薄力粉、卵、有塩バター、上白糖、ベーキングパウダー、バナナ
15 土	昼食							

3歳以上児・平均エネルギー 468kcal/たんぱく質 17.9g/脂質 16.4g/塩分 1.3g





# 2023年4月 献立表(3-5歳)

ぎのわんおひさま保育園

日付	時間帯	献立	材料				午後おやつ	
			黄	赤	緑	その他	献立	材料
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
17月	昼食	ごはん、切干し大根の炒め、納豆みそ、こまつなスープ、パイン	七分つき米、調合油、三温糖	豚肩ロース、挽きわり納豆、まぐろ缶詰(油漬)	切干しだいこん、にんじん、青ピーマン、りよくとうもやし、こまつな、たまねぎ、パインアップル(缶詰)	塩、しょうゆ、みりん、みそ、鳥がらだし、しょうゆ、水	豆乳、揚げパン	調製豆乳、ロールパン、調合油、きな粉、三温糖
18火	昼食	タコライス、ポテトフライ、すまし汁、オレンジ	精白米、三温糖、フライドポテト	牛ひき肉、ゴーダチーズ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰(食塩無添加)、レタス、だいこん、こねぎ、バレンシアオレンジ	塩、トマトケチャップ、中濃ソース、カレー粉、かつおだし、しょうゆ	豆乳、季節のケーキ	調製豆乳、薄力粉、卵、有塩バター、上白糖、ベーキングパウダー
19水	昼食						豆乳、蒸しパン	調製豆乳、薄力粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖
20木	昼食	ごはん、鮭のチーズ焼き、ブロッコリー炒め、コンソメスープ	七分つき米、パン粉、調合油、スイートコーン	塩ざけ、マヨネーズ、パルメザンチーズ、まぐろ缶詰(油漬)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン	塩、バジル、しょうゆ、固形ブイヨン、水	豆乳、スコーン	調製豆乳、プレミックス粉、食塩不使用バター、干しぶどう、ミルクチョコレート
21金	昼食	パン、ジャーマンポテト、ミネストローネ、バナナ	ロールパン、じゃがいも、オリーブオイル	ウイナーソーセージ、鶏肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰(食塩無添加)、バナナ	塩、カレー粉、固形ブイヨン、みりん、パセリ、水	豆乳、ひじきおにぎり	調製豆乳、七分つき米、ひじき、かつおだし、しょうゆ、みりん
22土	昼食	豚丼、みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)、もも	七分つき米、しらたき、三温糖	豚肩ロース、油揚げ	たまねぎ、しょうが、もも	しょうゆ、みりん、かつおだし、みそ	豆乳、ヨーグルト	調製豆乳、ヨーグルト
24月	昼食	ごはん、野菜あんかけ、ナゲット、大根スープ	七分つき米、三温糖、じゃがいもでん粉、調合油	木綿豆腐、豚肩ロース、チキンナゲット	たまねぎ、こまつな、しいたけしいたけ、だいこん、えのきたけ、こねぎ	かつおだし、しょうゆ、料理酒、塩、みりん	豆乳、ハムチーズパン	調製豆乳、食パン、ロースハム、スライスチーズ
25火	昼食	ミートスパゲッティ、ポテトチーズ焼き、白菜スープ、もも	マカロニ・スパゲッティ、三温糖、じゃがいも、スイートコーン	ぶたひき肉、マヨネーズ、ゴーダチーズ	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、ホールトマト缶詰(食塩無添加)、ブロッコリー、はくさい、もも	トマトケチャップ、中濃ソース、固形ブイヨン、塩、水	豆乳、サーターアングギー	調製豆乳、薄力粉、卵、ベーキングパウダー、ラード、調合油、上白糖
26水	昼食	ごはん、シチュー、野菜コロッケ、フルーツポンチ	七分つき米、じゃがいも、調合油、米粉	鶏肉、調製豆乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、うんしゅうみかん、バナナ	固形ブイヨン、塩、水、コロッケ	豆乳、バースデーケーキ	調製豆乳、薄力粉、卵、有塩バター、上白糖、ベーキングパウダー
27木	昼食	ごはん、白身魚の南蛮漬け、きんぴらごぼう、すまし汁、バナナ	七分つき米、調合油、三温糖、しらたき、ごま	まだら、油揚げ	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、こねぎ、バナナ	しょうゆ、穀物酢、料理酒、かつおだし、みそ、塩、しょうゆ	豆乳、ピザトースト	調製豆乳、食パン、たまねぎ、青ピーマン、まぐろ缶詰(油漬)、パルメザンチーズ、ピザソース、トマトケチャップ
28金	昼食	ごはん、タンダーチキン、ブロッコリー炒め、コーンクリームスープ	七分つき米、パン粉、調合油、スイートコーン、じゃがいもでん粉	鶏肉、ヨーグルト、まぐろ缶詰(油漬)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、根深ねぎ	カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ、塩、中華だし、水	豆乳、ウイナーケーキ	調製豆乳、ホットケーキミックス、卵、ウイナーソーセージ
	昼食							
	昼食							

3歳以上児・平均エネルギー 468kcal/たんぱく質 17.9g/脂質 16.4g/塩分 1.3g

