

2024年(令和6年)

## 4月 献立表

＜栄養士＞林 歩美・小蔵 麗奈

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ミルクビスケット
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		土生姜	
	納豆和え じゃがいものみそ汁	納豆 みそ	じゃがいも	もやし・人参・ほうれん草 玉葱・人参・青葱	ココアミルク フルーツホットケーキ
2日 16日 (火)	パン		食パン		ジュース クラッカー
	ポークチャップ	豚肉	油	玉葱・人参	牛 乳 バナナ
	シーチキンサラダ えのきとわかめのスープ	ツナ缶 わかめ	油	キャベツ・胡瓜 えのき・玉葱・小松菜	
3日 17日 (水)	豆ごはん		胚芽米	えんどう豆	牛 乳 米菓子
	高野豆腐の煮物 鶏肉と野菜のくず汁	高野豆腐 鶏肉	砂糖 片栗粉	人参・干椎茸 大根・人参・白菜・青葱	ジュース ビスケット・ゼリー
4日 18日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース せんべい
	魚の甘酢あん 春雨サラダ	たら ウインナー	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油 春雨・ごま油・ごま	人参・玉葱・生椎茸・ピーマン キャベツ・胡瓜・人参	牛 乳 ジャムサンド
5日 19日 (金)	五目うどん	鶏肉・竹輪・油揚・わかめ	うどん・砂糖	玉葱・人参・白葱	牛 乳 クリームサンドクラッカー
	ブロッコリーの土佐和え そらまめの甘煮	かつお節	砂糖	ブロッコリー・人参 そらまめ	カルピス 紫いもチップ
6日 20日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	ジュース せんべい
	肉だんごのみそ汁	豚ミンチ・鶏ミンチ・みそ	小麦粉	人参・玉葱・しめじ・青葱	
8日 22日 (月)	豚 井	豚肉	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草	牛 乳 ポテトスナック
	キャベツといんげんのごま和え		ごま	キャベツ・いんげん	ココアミルク 麩のラスク

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

＜1日平均＞ エネルギー:525kcal たんぱく質:23.6g 脂質:16.1g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
9日 23日 (火)	パン		食パン		ジュース ゼリー
	カレーチキンフライ	鶏肉	小麦粉・片栗粉・パン粉・油		
	フレンチサラダ		油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン	牛 乳 オレンジ
コンソメスープ	ベーコン		人参・玉葱・ほうれん草		
10日 24日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ビスケット
	豚肉の生姜焼き	豚肉	油	玉葱・土生姜	
	きゅうりと竹輪の酢の物	竹輪・わかめ		胡瓜	ジュース せんべい・ラムネ
豆腐のみそ汁	木綿豆腐・みそ		人参・えのき・ほうれん草		
11日 25日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース 黒 棒
	鮭の塩焼き	鮭			
	ごまみそ和え	しらす干・みそ	ごま	もやし・人参	牛 乳 バナナケーキ
そうめんのすまし汁		そうめん	人参・玉葱・青葱		
12日 26日 (金)	和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	玉葱・人参・生椎茸	牛 乳 ポテトスナック
				白葱・えのき	
	りんごサラダ		油	キャベツ・人参・りんご	カルピス 野菜スティック
13日 27日 (土)	ゆかりごはん		胚芽米・麦	しそ	ジュース せんべい
	山芋焼き	木綿豆腐	山芋・小麦粉・油	青葱	
	すまし汁	鶏肉・油揚げ		玉葱・人参・ほうれん草	
15日 (月)	弁 当 日				ジュース ラムネ
					牛 乳 蒸しパン

\*\*\* 魚の甘酢あん \*\*\* 4月4日・18日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

白身魚	40g	片栗粉	5
じゃがいも	30	玉 葱	30
人 参	15	生椎茸	4
ピーマン	10	揚げ油	4
砂 糖	1	酢	1
しょうゆ	4	ケチャップ	4

【作り方】

- ①魚は一口大に切り、片栗粉をまぶす。  
じゃがいもは角切りにし、それぞれを油で揚げる。
- ②人参、玉葱、生椎茸はせん切りにする。  
ピーマンはせん切りにして、塩茹でする。
- ③鍋に油を熱し、②の人参、玉葱、生椎茸の順に炒め、  
材料がひたる程度の水を入れて煮る。  
野菜が軟らかくなったら調味料で味付けする。
- ④器に①を入れ、上から③をかけてピーマンを散らす。

