



4月 献立表



令和4年

そらまい守谷保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	クラッカー 牛乳	ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー コーン オレンジ ぶどうジュース アガー	水 カールウ 人参ドレッシング 麦茶
2 土	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の海苔和え パナナ 麦茶	豆乳レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 豆乳 牛乳	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 油 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 きゅうり 焼きのり パナナ レーズン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
4 月	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 わかめスープ 豚肉と春雨炒め ほうれん草とさき身のサラダ グレープフルーツ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 ごま油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター しらす&わかめせんべい	コーン 長ねぎ わかめ 人参 ピーマン 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 水 トマトケチャップ 料理酒 塩 麦茶
5 火	いわしせんべい 牛乳	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 たらの味噌照り焼き ショア 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	鶏肉 油揚げ でんぶ かつおだしパック たら 味噌 ショア 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 いわしせんべい	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 玉ねぎ 切干大根 キャベツ オレンジ	水 殺菌粉 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
6 水	ミアスバラガス 牛乳	お野菜パン コンソメスープ ミートローフ 粉ふき芋 チーズ 麦茶	ピラフ 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ ロースハム 牛乳	野菜パン パン粉 片栗粉 じゃが芋 米 油 ビスケット	人参 えのき茸 小松菜 玉ねぎ パセリ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
7 木	どうもろこしす なっく 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 ひじきサラダ オレンジ 麦茶	ミルクぐずもち ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳 きな粉	米 小切粒 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 ウエハース どうもろこしすなっく	植物だし なめこ チンゲン菜 大根 人参 干しいたけ さやいんげん ひじき 白菜 パプリカ オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
8 金	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 まぐろフライ きゅうりとわかめの酢の物 パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 まぐろフライ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごませんべい	植物だし 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 きゅうり わかめ パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 殺菌粉 塩 麦茶
9 土	せんべい 牛乳	焼き肉丼 味噌汁 もやしのごま和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 さつまいも ごま 砂糖 いちじjam クラッカー せんべい	玉ねぎ 植物だし 干しいたけ 万能ねぎ もやし ほうれん草 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
11 月	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 かれないの香味焼き じゃが芋の煮物 パイナップル 麦茶	ココアマドレーヌ 牛乳	味噌 高野豆腐 かいり 鶏卵 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 小魚せんべい	植物だし 大根 小松菜 しょうが えのき茸 パセリ 白菜 きゅうり ノンエッグマヨネーズ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 ココア
12 火	どうもろこしす なっく 牛乳	ミートソースパゲティエ 豆乳スープ フレンチサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 豆乳 ヨーグルト 煮干し 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米 どうもろこしすなっく	玉ねぎ ダイオマド 人参 えのき茸 パセリ 白菜 きゅうり コーン りんごソース わかめご飯の素	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 殺菌粉 麦茶
13 水	ごませんべい 牛乳	ご飯 すまし汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のお浸し チーズ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	かつおだしパック 厚揚げ 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも ごま ごませんべい	キャベツ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
14 木	ミアスバラガス 牛乳	ご飯 コンソメスープ ベーコン入り玉子焼き アスパラと大根のマヨ和え グレープフルーツ 麦茶	ねぎせんべい 牛乳	鶏卵 ベーコン 干しえび 味噌 牛乳	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油 ビスケット	白菜 コーン ほうれん草 玉ねぎ パセリ 大根 アスパラガス 人参 グレープフルーツ 長ねぎ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
15 金	クラッカー 牛乳	ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー コーン オレンジ ぶどうジュース アガー	水 カールウ 人参ドレッシング 麦茶
16 土	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の海苔和え パナナ 麦茶	豆乳レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 豆乳 牛乳	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 油 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 きゅうり 焼きのり パナナ レーズン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
18 月	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 わかめスープ 豚肉と春雨炒め ほうれん草とさき身のサラダ グレープフルーツ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 ごま油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター しらす&わかめせんべい	コーン 長ねぎ わかめ 人参 ピーマン 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 水 トマトケチャップ 料理酒 塩 麦茶
19 火	いわしせんべい 牛乳	お野菜パン コンソメスープ ミートローフ 粉ふき芋 チーズ 麦茶	ピラフ 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ ロースハム 牛乳	野菜パン パン粉 片栗粉 じゃが芋 米 油 いわしせんべい	人参 えのき茸 小松菜 玉ねぎ パセリ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
20 水	ミアスバラガス 牛乳	【殺菌】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 さわらのみりん焼き プロッコリーのおかか和え 夏みかん 麦茶	フルーツハンサンド 牛乳	味噌 高野豆腐 さわら かつお節 クリーム 牛乳	米 砂糖 フルーツパン ビスケット	キャベツ 塩昆布 植物だし 南瓜 しめじ しょうが プロッコリー 人参 もやし 夏みかん パイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
21 木	どうもろこしす なっく 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 ひじきサラダ オレンジ 麦茶	ミルクぐずもち ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳 きな粉	米 小切粒 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 ウエハース どうもろこしすなっく	植物だし なめこ チンゲン菜 大根 人参 干しいたけ さやいんげん ひじき 白菜 パプリカ オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
22 金	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 まぐろフライ きゅうりとわかめの酢の物 パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 まぐろフライ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごませんべい	植物だし 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 きゅうり わかめ パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 殺菌粉 塩 麦茶
23 土	せんべい 牛乳	焼き肉丼 味噌汁 もやしのごま和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 さつまいも ごま 砂糖 いちじjam クラッカー せんべい	玉ねぎ 植物だし 干しいたけ 万能ねぎ もやし ほうれん草 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
25 月	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 かれないの香味焼き じゃが芋の煮物 パイナップル 麦茶	ココアマドレーヌ 牛乳	味噌 高野豆腐 かいり 鶏卵 クリーム 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 小魚せんべい	植物だし 大根 小松菜 しょうが えのき茸 パセリ 白菜 きゅうり ノンエッグマヨネーズ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 ココア
26 火	どうもろこしす なっく 牛乳	ミートソースパゲティエ 豆乳スープ フレンチサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 豆乳 ヨーグルト 煮干し 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米 どうもろこしすなっく	玉ねぎ ダイオマド 人参 えのき茸 パセリ 白菜 きゅうり コーン りんごソース わかめご飯の素	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 殺菌粉 麦茶
27 水	ごませんべい 牛乳	ご飯 すまし汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のお浸し チーズ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	かつおだしパック 厚揚げ 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも ごま ごませんべい	キャベツ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
28 木	ミアスバラガス 牛乳	ご飯 コンソメスープ ベーコン入り玉子焼き アスパラと大根のマヨ和え グレープフルーツ 麦茶	ねぎせんべい 牛乳	鶏卵 ベーコン 干しえび 味噌 牛乳	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油 ビスケット	白菜 コーン ほうれん草 玉ねぎ パセリ 大根 アスパラガス 人参 グレープフルーツ 長ねぎ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
30 土	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	中華あんかけ丼 中華スープ 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	麺のラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小切粒 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ 長ねぎ わかめ 切干大根 きゅうり コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 殺菌粉 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
・ 目標量	559	21	16.8	258	1.5
・ 平均量	547	20.4	16.5	263	1.5
・ 目標量	454	17	13.6	215	1.4
・ 平均量	477	17.7	14.8	275	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。