



4月予定献立表



令和5年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	土	豆腐のえび風味焼き・キャベツとわかめの中華和え かぼちゃと小松菜のみそ汁・キウイフルーツ	木綿豆腐・しらす干し かつお節・しらす干し 脱脂粉乳	青のり・キャベツ・きゅうり わかめ・かぼちゃ・小松菜 切干大根・キウイフルーツ	片栗粉・ごま油 砂糖・ごま	たけのごこ飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
2	日							
3	月	納豆とり丼・春巻き・ほうれん草のナムル 春雨入りたまごスープ・オレンジ	ひきわり納豆・鶏ひき肉 冷凍春巻き・卵	小松菜・キャベツ・人参・ねぎ ほうれん草・もやし・コーン しいたけ・にら・オレンジ	ごま油・油・ごま 片栗粉・春雨	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
4	火	鶏むね肉のごまみそ焼き・かぼちゃサラダ 大根と油揚げのすまし汁・いちご	鶏むね肉・おから 油揚げ	かぼちゃ・きゅうり・コーン 大根・人参・いちご	砂糖・ごま・片栗粉 マヨネーズ・砂糖	レタス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
5	水	豆乳ポトフ・豚肉と玉ねぎのソテー マカロニサラダ・りんご	鶏もも肉・豆乳 豚肉・ハム	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 人参・コーン・りんご	じゃがいも・片栗粉 マカロニ・マヨネーズ	ミニトマト	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
6	木	ひじき入り卵焼き・ふきのみそきんぴら 大豆となすのみそ汁・キウイフルーツ	卵・鶏ひき肉・冷凍むきえび 牛乳・脱脂粉乳・豚肉・油揚げ 大豆水煮缶・木綿豆腐	人参・玉ねぎ・ひじき ふき水煮缶・なす キウイフルーツ	三温糖・油 糸こんにゃく	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
7	金	鮭のサラダ焼き・ひじきの煮物 チンゲン菜とえのきのみそ汁・パイン缶	鮭・さつま揚げ 油揚げ・脱脂粉乳	クリームコーン缶・ひじき 人参・いんげん・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ・パイン缶	マッシュポテト・油 ごま油・砂糖	ミートボール	豆乳・お菓子	牛乳 昆布おにぎり
8	土	炒り豆腐・ブロッコリーとトマトのごまサラダ 鮭フレーク・豚肉となめこのみそ汁・バナナ	木綿豆腐・冷凍あさりむき身 卵・鮭フレーク・豚肉 脱脂粉乳	黒さくば・人参・いんげん きゅうり・ブロッコリー・なめこ ミニトマト・大根・ねぎ・バナナ	砂糖・ごま	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
9	日							
10	月	親子丼・もやしのカレー・サラダ・いちご さつまいもとわかめのみそ汁・キャンディチーズ	鶏もも肉・なると・卵 かにかまぼこ・チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・干しいたけ 刻みのり・もやし・きゅうり わかめ・ねぎ・いちご	糸こんにゃく・マヨネーズ さつまいも	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
11	火	さわらとごぼうの煮つけ・春雨の酢の物 納豆汁・オレンジ	さわら・脱脂粉乳 ひきわり納豆	ごぼう・人参・きゅうり コーン・キャベツ・玉ねぎ オレンジ	砂糖・春雨	ゆでアスパラ	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
12	水	大豆ハンバーグ・コールスロー・サラダ じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁・りんご	豚ひき肉・脱脂粉乳 卵・大豆水煮缶・牛乳	玉ねぎ・しめじ・キャベツ 人参・きゅうり・コーン・わかめ チンゲン菜・りんご	パン粉・マヨネーズ じゃがいも	人参グラッセ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	木	ポークカレー・ツナサラダ・ポイルウィンナー 福神漬け・キャベツと豆腐のコンソメスープ・みかん缶	豚肉・脱脂粉乳・ツナ缶 ウィンナー・木綿豆腐	玉ねぎ・人参・福神漬け レタス・きゅうり・キャベツ わかめ・みかん缶	じゃがいも マヨネーズ	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
14	金	醤油ラーメン・煮玉子・焼きギョーザ 白菜とほうれん草の塩ごま和え・バナナ	豚肉・卵 冷凍ギョーザ	もやし・にら・人参・コーン 白菜・ほうれん草・バナナ	中華麺・砂糖・ごま	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳 おからドーナツ
15	土	中華風ローストチキン・豆サラダ ワンタンスープ・ミニゼリー	鶏もも肉・いんげん豆 大豆水煮缶・豚ひき肉 なると	玉ねぎ・きゅうり・人参 もやし・しいたけ・ねぎ	砂糖・ごま油・ごま・三温糖 じゃがいも・マヨネーズ ワンタンの皮	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
16	日							
17	月	豚肉のしょうが焼き・大根と厚揚げのみそ汁 ブロッコリーのごま和え・黄桃缶	豚肉・厚揚げ 脱脂粉乳	玉ねぎ・もやし・ブロッコリー 人参・大根・小松菜・黄桃缶	ごま	粉ふきいも	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	火	お弁当の日					豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
19	水	鶏の唐揚げ・ポテトサラダ・ミニトマト あさりと玉ねぎのみそ汁・オレンジ	鶏もも肉・ハム・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	冷凍ミックスベジタブル ミニトマト・玉ねぎ チンゲン菜・オレンジ	砂糖・片栗粉・油 じゃがいも・マヨネーズ	菜飯(小松菜)	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
20	木	豆乳クラムチャウダー・豚肉の香味焼き ひじきとほうれん草のサラダ・いちご	冷凍あさりむき身 豆乳・豚肉	玉ねぎ・人参・もやし クリームコーン缶・ひじき ほうれん草・いちご	じゃがいも・ごま マヨネーズ	トマトご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	金	豆腐の五目焼き・なすと玉ねぎのみそ汁 チンゲン菜のとろみ炒め・りんご	木綿豆腐・鶏ひき肉 油揚げ・脱脂粉乳	人参・ひじき・チンゲン菜 えのきたけ・なす・玉ねぎ りんご	片栗粉・さつまいも	磯納豆	麦茶・お菓子	牛乳 たまごサンド
22	土	白身魚の照り焼き・卵の花 キャベツとわかめのみそ汁・キウイフルーツ	たら・鶏ひき肉 おから・脱脂粉乳	人参・ねぎ・キャベツ・わかめ えのきたけ・キウイフルーツ	砂糖	さつまいもご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
23	日							
24	月	肉じゃが・小松菜とキャベツのしらすサラダ 豆腐入りかきたま汁・りんご	豚肉・しらす干し・卵 絹ごし豆腐・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・いんげん 小松菜・キャベツ・ねぎ りんご	じゃがいも・砂糖 油・片栗粉	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
25	火	厚揚げのケチャップ煮・きゅうりの昆布和え 春雨スープ・いちご	厚揚げ・豚肉	玉ねぎ・人参・コーン・塩昆布 粉パセリ・きゅうり・いちご ねぎ・チンゲン菜・えのきたけ	片栗粉・春雨	キャンディチーズ	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
26	水	春野菜の豚汁・納豆野菜和え チキンナゲット・バナナ	高野豆腐・脱脂粉乳 豚肉・冷凍チキンナゲット ひきわり納豆・ハム	キャベツ・人参・玉ねぎ アスパラガス・ねぎ・小松菜 もやし・バナナ	じゃがいも・マヨネーズ 糸こんにゃく	玉子豆腐	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
27	木	さばの竜田揚げ・もやしのツナ酢和え 切干大根と玉ねぎのみそ汁・オレンジ	さば・ツナ缶 脱脂粉乳	ひじき・もやし・人参・わかめ いんげん・切干大根・玉ねぎ えのきたけ・オレンジ	唐揚げ粉・油	人参ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	金	春キャベツとベーコンの Pasta・キウイフルーツ ブロッコリーのミモザサラダ・コーンスープ	鶏むね肉・ハム 卵	キャベツ・玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー・キウイフルーツ コーン(粒・クリーム)	スバゲティ・バター オリーブ油・マヨネーズ	鮭わかめおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳 いちご蒸しパン
29	土	昭和の日					新学期からの緊張が緩むこの時期。体調を崩しやすくなっているところに、連休のお出かけが重なり、疲れがピークになることも考えられます。体調には十分に気をつけて、楽しく過ごしましょう。	
30	日							

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

◎毎日、お弁当に『食べきれる量のご飯』を入れて持たせてください。

◎ご飯は『白飯』でお願いします。
ふりかけや、納豆等、ご飯にかけるメニューは、献立に含まれています。

◎麺類の日は『少な目のご飯』か『小さめのおにぎり』でお願いします。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	401	359	463	473
たんぱく質(g)	20.1	19.0	18.5	19.4
脂質(g)	16.8	16.9	13.9	16.6
食塩(g)	1.6	1.6	1.5	1.5

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
◎献立表は、都合により変更になることがあります。



□お子さまの食についての悩みや質問などありましたら、気軽に声をかけてください。