



4月予定献立表



令和6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	月	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・いんげん 人参・切干大根・玉ねぎ えのきたけ・わかめ・オレンジ	唐揚げ粉・油 砂糖	さつまいもご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
2	火	豆腐ポトフ・豚肉と玉ねぎのソテー マカロニサラダ・キウイフルーツ	鶏もも肉・豆腐 豚肉・ハム	玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン キウイフルーツ	じゃがいも・片栗粉 マカロニ・マヨネーズ	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
3	水	豆腐ハンバーグ・キャベツのコーン煮 じゃがいもとあさりのみそ汁・りんご	豚ひき肉・木綿豆腐・牛乳 卵・脱脂粉乳・ベーコン 冷凍あさりむき身	玉ねぎ・干しいたけ キャベツ・コーン いんげん・りんご	パン粉・じゃがいも	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
4	木	鶏肉のマーマレード焼き・五目みそ汁 切干大根とひじきのサラダ・バナナ	鶏もも肉・油揚げ ベーコン・脱脂粉乳	切干大根・ひじき・コーン 大根・人参・ごぼう・バナナ	マーマレード・片栗粉 マヨネーズ・冷凍里芋	キャンディチーズ	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
5	金	厚揚げと豚肉のみそ煮・かぼちゃのすまし汁 ブロッコリーのごま酢和え・いちご	厚揚げ・豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー かぼちゃ・えのきたけ 長ねぎ・いちご	春雨・砂糖・ごま	磯納豆	麦茶・お菓子	牛乳 あんこクッキー
6	土	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・パン缶	卵・鶏ひき肉・牛乳・豚肉 冷凍むきえび・脱脂粉乳 大豆水煮缶・木綿豆腐・油揚げ	人参・玉ねぎ・ひじき ふき水煮・なす・長ねぎ パン缶	三温糖・油 糸こんにゃく	ボイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
7	日							
8	月	ポークカレー・ツナサラダ・ボイルウィンナー 福神漬け・豆腐と卵のスープ・みかん缶	豚肉・脱脂粉乳・ウィンナー ツナ缶・卵・絹ごし豆腐 かにがま	玉ねぎ・人参・レタス きゅうり・福神漬け 長ねぎ・みかん缶	じゃがいも・片栗粉 マヨネーズ	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
9	火	ポークビーンズ・小松菜のサラダ わかめとキャベツのスープ・キウイフルーツ	豚肉・大豆水煮缶 ベーコン	玉ねぎ・人参・小松菜 ホルトマト缶・粉パセリ もやし・わかめ・キャベツ	じゃがいも・砂糖 マヨネーズ・ごま	ピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・五平餅
10	水	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・お菓子
11	木	さわらの五目とろみ煮・いんげんのごまみそ和え チンゲン菜のすまし汁・いちご	さわら・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・いんげん・チンゲン菜 えのきたけ・いちご	片栗粉・砂糖 ごま	ゆでアスパラ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	金	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・りんご	鶏もも肉・脱脂粉乳 ハム・冷凍あさりむき身	冷凍ミックスベジタブル ミニトマト・チンゲン菜 玉ねぎ・チンゲン菜・りんご	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
13	土	厚揚げとじゃがいものそば煮・オレンジ チンゲン菜のしらすサラダ・大根となめこのみそ汁	厚揚げ・鶏ひき肉 豚肉・脱脂粉乳	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 キャベツ・しらす干し・大根 なめこ・長ねぎ・オレンジ	じゃがいも・砂糖 油・ごま	鮭フレーク	麦茶 ミニソーゼージ	牛乳・お菓子
14	日							
15	月	豆乳コーン鍋・豚肉と野菜のカレー炒め 粉ふきいも・黄桃缶	鶏もも肉・豚肉 絹ごし豆腐・豆乳	キャベツ・玉ねぎ・人参 えのきたけ・グリーンコーン缶 ピーマン・青のり・黄桃缶	片栗粉・じゃがいも	春色ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
16	火	中華風ローストチキン・ワタンスープ 切干大根とハムの中華風サラダ・バナナ	鶏もも肉・ハム 豚ひき肉・なると	玉ねぎ・切干大根・人参 きゅうり・もやし・しいたけ ねぎ・バナナ	砂糖・ごま油 ごま・ワタンの皮	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳 あさりおにぎり
17	水	白身魚のフリット・マカロニのトマト煮 かぼちゃとわかめのみそ汁・オレンジ	たら・豆乳豚ひき肉 粉チーズ・脱脂粉乳	玉ねぎ・粉パセリ・かぼちゃ チンゲン菜・わかめ・オレンジ	小麦粉・油・砂糖 マカロニ	たけのこご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	木	お弁当の日				豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
19	金	キャベツバーグ・オーロラサラダ アスパラと卵のすまし汁・いちご	豚ひき肉・卵・牛乳 脱脂粉乳・ハム	キャベツ・玉ねぎ・人参 きゅうり・アスパラ いちご	パン粉・サラスパ マヨネーズ・片栗粉	粉ふきいも	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
20	土	炒り豆腐・さつまいもの甘煮・鮭フレーク 鶏肉と大根のみそ汁・りんご	木綿豆腐・卵・鮭フレーク 冷凍あさりむき身 鶏ひき肉・脱脂粉乳	黒きくらげ・人参・いんげん 大根・小松菜・りんご	砂糖・さつまいも	ソーゼージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	日							
22	月	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
23	火	ナポリタンスパゲティ・キウイフルーツ ブロッコリーのミモザサラダ・野菜コーンスープ	鶏もも肉・ハム 卵・豆乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー ピーマン・マッシュルーム缶 クリームコーン缶・キウイ	スパゲティ・砂糖 マヨネーズ・じゃがいも	鮭わかめおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
24	水	照り焼き野菜丼・和風冷奴・オレンジ 切干大根のごま和え・春雨入りたまごスープ	鶏もも肉・卵 絹ごし豆腐	もやし・キャベツ・玉ねぎ 人参・切干大根・しいたけ にら・オレンジ	片栗粉・砂糖 ごま・春雨	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
25	木	春野菜の豚汁・納豆野菜和え 子キンナゲット・バナナ	豚肉・高野豆腐・ハム 脱脂粉乳・ひきわり納豆 冷凍子キンナゲット	キャベツ・人参・玉ねぎ アスパラ・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 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
26	金	キッズマーボー豆腐・春巻き もやしとわかめのナムル・りんご	木綿豆腐・豚ひき肉 ひきわり納豆・冷凍春巻き	ねぎ・人参・もやし わかめ・りんご	砂糖・片栗粉・ごま ごま油・油	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳 いちご蒸しパン
27	土	鮭と切干大根のあんかけ・小松菜のおかか和え さつまいもとなすのみそ汁・ミニゼリー	鮭・油揚げ かつお節・脱脂粉乳	切干大根・小松菜・キャベツ 人参・なす・玉ねぎ	片栗粉・油 さつまいも	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	日		<p>☆朝の健康チェック☆</p> <p>1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう。</p> <p>おかしなと思ったら熱を測り、無理をせず、自宅でゆっくり休ませてあげてください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 60%;"> <input type="checkbox"/> 顔色はいいですか？ <input type="checkbox"/> すっきり目が覚めましたか？ <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ <input type="checkbox"/> きげんはいいですか？ </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> </div> </div>					
29	月	昭和の日						
30	火	たけのこと豚肉の炒め物・きゅうりとちくわのサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁・オレンジ	豚肉・ちくわ	たけのこ・キャベツ・人参 きゅうり・コーン・玉ねぎ オレンジ	マヨネーズ じゃがいも	かにシューマイ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

◎毎日、お弁当に『食べられる量のご飯』を入れて持たせてください。

◎ご飯は『白飯』をお願いします。
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』をお願いします。

	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)	404	350	466	468
たんぱく質(g)	20.3	18.3	18.6	19.2
脂質(g)	16.9	16.6	14.0	16.6
食塩(g)	1.6	1.5	1.5	1.4

◎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。



□園では食育に取り組んでいます。子どもたちが食に対する興味を深め、豊かな食体験をしていくためには、園と家庭との連携が大切になります。お子さんの食に関する出来事や気になることなど、気軽に声がけください。