

4月予定および献立表

令和7年4月1日
彩都宿久庄敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	火		筍ご飯/鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	筍、油揚げ、人参 / 鮭 ひじき、竹輪、人参、白滝、大豆、いんげん キャベツ、小松菜、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
2	水		麻婆丼 カニカマサラダ サンラータン	豚肉、豆腐、玉葱、にら、青ねぎ、オイスターソース、甜麴醬 カニカマ、人参、胡瓜、キャベツ、コーン 鶏肉、白菜、人参、筍、干し椎茸、春雨	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳
3	木		中華風ローストチキン/添野菜 コーンサラダ みそ汁	鶏肉、玉葱、胡麻/ブロッコリー コーン、キャベツ、人参、胡瓜 厚揚げ、もやし、青ねぎ	おはぎ(春色) ●牛乳
4	金	入園式	ゆかりご飯/肉じゃが ポン酢和え みそ汁	ゆかり/豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、干し椎茸、いんげん 竹輪、キャベツ、人参、胡瓜、えのき、ポン酢 ほうれん草、大根	●豆腐ドーナツ ●牛乳
5	土		カレーピラフ グリーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、カレー粉 キャベツ、胡瓜、小松菜 玉葱、人参、パセリ	●ホットドック ●牛乳
6	日				
7	月		鶏肉のマーメレード焼き/添野菜 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、マーメレードジャム/ほうれん草 ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン しめじ、南瓜、パセリ	●フルーツヨーグルト ●ビスコ
8	火		鯛のおろし煮 磯和え みそ汁	鯛、大根 海苔、白菜、ほうれん草、人参 新じゃがいも、玉葱、小松菜	●キャロットケーキ ●牛乳
9	水	シーツ交換(いぬ)	豚肉のブルコギ風 バンサンスウ サムゲタン風スープ	豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、春雨 カニカマ、胡瓜、人参、もやし 鶏肉、大根、干し椎茸、白ねぎ、もち米	●きな粉揚げパン ●牛乳
10	木	体育遊び シーツ交換(くま)	しっぽうどん 揚げ餃子 フルーツ	うどん、鶏肉、蒲鉾、大根、人参、里芋、油揚げ、干し椎茸、青ねぎ 餃子 黄桃缶	中華おこわ ●牛乳
11	金		豚肉のしぐれ煮 ツナサラダ みそ汁	豚肉、牛蒡、人参、玉葱、いんげん ツナ、胡瓜、キャベツ、大根、人参 しめじ、もやし、油揚げ、青ねぎ	●おからクッキー ●牛乳
12	土	家庭の日	お弁当		●ジャムサンド ●牛乳
13	日				
14	月		鶏のから揚げ/添野菜 コールスローサラダ みそ汁	鶏肉 / もやし キャベツ、コーン、胡瓜、人参、レーズン、パセリ 白玉麩、豆腐、油揚げ、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
15	火	E~たいむ	豚の生姜焼き ★ポテトサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ じゃが芋、ツナ、胡瓜、コーン、人参、マヨネーズ 厚揚げ、キャベツ、青ねぎ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	水		★●パン/フルーツ ●クリームシチュー じゃことひじきのサラダ	パン / パナナ 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、牛乳、ルウ じゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、人参	大学芋 ●牛乳
17	木	体育遊び	菜飯/鱈の梅煮 酢の物 けんちん汁	菜飯の素、ごま/鱈、梅肉 カニカマ、胡瓜、大根、人参 鶏肉、牛蒡、人参、干し椎茸、油揚げ、青ねぎ	★●ツナマヨサンド ●牛乳
18	金		●ミートスパゲティ 大豆サラダ フルーツ	スパゲティ、豚肉、牛肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、パセリ 大豆、キャベツ、胡瓜、人参 オレンジ	玄米鮭おにぎり ●牛乳
19	土		炒飯 中華サラダ 中華スープ / ゼリー	豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、青ねぎ ツナ、胡瓜、もやし、コーン 豆腐、玉葱、胡麻、青ねぎ/ミニゼリー	★●どら焼き ●牛乳
20	日				
21	月	スイミング(きりん) 個人懇談~5/10	★鮭寿司 ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁	鮭、胡瓜、大葉、錦糸卵、胡麻、海苔 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん 白玉麩、わかめ、三つ葉	マカロニきな粉和え ●牛乳
22	火	E~たいむ	鯛の唐揚げオニオンソース じゃこサラダ 豚汁	鯛、玉葱 じゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン 豚肉、牛蒡、大根、人参、青ねぎ、さつまいも	●セサミトースト ●牛乳
23	水	避難訓練 シーツ交換(いぬ)	★おから入りひじきハンバーグ/添野菜 おから和え みそ汁	牛肉、豚肉、玉葱、パン粉、おから、ひじき、鶏卵、ソース、ケチャップ/ミニトマト ほうれん草、白菜、人参、かつお節 南瓜、しめじ、ほうれん草	★お好み焼き ●牛乳
24	木	体育遊び シーツ交換(くま)	●肉団子の甘酢あんかけ/添野菜 ★●ナムル わかめスープ	肉団子、ケチャップ/キャベツ、ゆかり ハム、もやし、人参、胡瓜、胡麻 わかめ、大根、胡麻	いなり寿司
25	金	誕生会	チキンカレー グリーンサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、しめじ、ルウ ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、胡瓜 ヨーグルト	★●パースデーケーキ ●牛乳
26	土	家庭の日	お弁当		●マシュマロおこし ●牛乳
27	日				
28	月	スイミング(きりん)	鶏肉の照り焼き/添野菜 キャベツとみかんのサラダ ★コーンと卵のスープ	鶏肉 / ブロッコリー キャベツ、みかん、胡瓜、人参、レーズン クリームコーン、鶏卵、青ねぎ	●チョコバナナ風蒸しパン ●牛乳
29	火				
30	水		★●パン/フルーツ チキンのトマト煮 ★●ハムサラダ	パン / パイン缶 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶 ハム、キャベツ、胡瓜、コーン	●ポパイケーキ ●牛乳

◆献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。

◆アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

◆ハムには卵、乳が使用されています。

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	593	22.2	16.5	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	577	20.1	17.7	255	2.2	198	0.36	0.41	21	4.2	1.6