



4月のたのしいしょくじ



R8.4

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	魚のコーン揚げ、あげ入りごまあえ、すまし汁(豆腐・なめこ・みつば)、御飯	ホキ(40g)、コーンクリーム粉末スープ(2g)、てんぷら粉(7g)、食塩(1g)、油(5g)、はくさい(35g)、ほうれんそう(20g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、ごま(2g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、酒(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、木綿豆腐(20g)、なめこ(6g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、カステラ(50g)、牛乳(150g)	カステラ、牛乳150	641(448) 21.9(15.3) 24.7(17.3) 2.6(1.8)	17 金	ミートスパゲティ、コーンサラダ、スナックスティック(15g)、ヤクルト	スパゲティ(42g)、合いミンチ(27g)、たまねぎ(36g)、にんじん(8g)、油(3g)、ミートソース(54g)、ケチャップ(19g)、ウスターソース(2g)、コンソメ(0g)、マーガリン(1g)、水(45g)、片栗粉(3g)、コーン(冷凍)(33g)、きゅうり(14g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、菓子パン(15g)、ヤクルト(150g)、米(13g)、もち米(12g)、きな粉(6g)、砂糖(6g)、食塩(0g)、牛乳(150g)	きな粉おはぎ、牛乳150	747(523) 24.1(16.9) 25.7(18.0) 6.3(4.4)
02 木	高野の卵とじ、シュウマイ、御飯、ミニゼリー	凍り豆腐(15g)、鶏ひき肉(20g)、たまねぎ(40g)、にんじん(10g)、しめじ(11g)、グリーンピース(冷凍)(3g)、卵(21g)、かつおだし汁(40g)、しょうゆ(うすくち)(3g)、砂糖(2g)、みりん(1g)、酒(1g)、しゅうまい(冷凍)(30g)、米(50g)、カップゼリー(30g)、アメリカンドッグ(25g)、油(3g)、ケチャップ(2g)、牛乳(150g)	ミニアメリカンドッグ、牛乳150	713(499) 28.1(19.7) 24.8(17.4) 3.0(2.1)	20 月	季節を味わうメニュー 魚の西京焼き(さわら)、アスパラとブロッコリーのおかか和え、みそ汁(玉ねぎ・うすあげ・ねぎ)、御飯	さわら(60g)、白みそ(9g)、マヨネーズ(6g)、砂糖(2g)、みりん(2g)、グリーンアスパラガス(5g)、ブロッコリーゆで(冷凍)(30g)、きゅうり(10g)、コーン(冷凍)(5g)、かつお節(1g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、酒(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、たまねぎ(19g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、菓子パン(30g)、牛乳(150g)	蕎麦一斗、牛乳150	598(418) 26.7(18.7) 19.1(13.4) 3.2(2.3)
03 金	カレーライス、コーンとツナのサラダ、いちご	米(60g)、牛肉(もも)(25g)、じゃがいも(50g)、にんじん(10g)、たまねぎ(50g)、油(2g)、カレールウ(20g)、ツナ水煮缶(10g)、コーン(冷凍)(25g)、きゅうり(15g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、いちご(45g)、ホットケーキ粉(10g)、バター(10g)、卵(10g)、砂糖(6g)、牛乳(150g)	マドレーヌ、牛乳150	706(494) 21.4(15.0) 28.7(20.1) 9.2(6.5)	21 火	鶏のから揚げ、酢みそあえ、すまし汁(さ・えのき・みつば)、御飯	鶏もも肉(65g)、から揚げ粉(5g)、小麦粉(3g)、卵(2g)、油(5g)、ツナ水煮缶(10g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(55g)、淡色みそ(2g)、砂糖(2g)、酢(1g)、焼酎(車込)(3g)、えのきだけ(8g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、バターロール(30g)、ウインナー(10g)、ケチャップ(5g)、牛乳(150g)	ホットドッグ、牛乳150	568(398) 28.9(20.3) 19.4(13.6) 2.5(1.7)
04 土		ホットケーキ粉(20g)、卵(12g)、牛乳(20g)、いちご(30g)、生クリーム(10g)、牛乳(150g)	◎いちごオムレット、◎牛乳150	241(169) 9.3(6.5) 12.7(8.9) 0.8(0.5)	22 水	お誕生日会 おたのしみメニュー ハンバーグ、スパゲティサラダ、アンパンマンポテト、わかめ御飯、オレンジ	合いミンチ(50g)、木綿豆腐(23g)、たまねぎ(28g)、にんじん(7g)、卵(8g)、パン粉(1g)、コンソメ(0g)、しょうゆ(0g)、こしょう(0g)、食塩(0g)、ウスターソース・濃厚ソース(1g)、スパゲティ(7g)、ブロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(8g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、フライドポテト(18g)、米(50g)、炊き込みわかめ(1g)、オレンジ(50g)、いちごショートケーキ(120g)、野菜ジュース(125g)	いちごショートケーキ、ほうれん草&ぶどうジュース	894(626) 26.7(18.7) 38.9(27.2) 5.3(3.7)
06 月	焼き魚(鮭)、千切り大根の煮付け、そうめん汁、御飯	さけ(60g)、食塩(0g)、切り干しだいこん(7g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、かつおだし汁(20g)、砂糖(3g)、しょうゆ(うすくち)(4g)、みりん(1g)、干しそうめん(9g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつおだし汁(150g)、しょうゆ(2g)、食塩(0g)、米(50g)、食パン(18g)、卵(15g)、マヨネーズ(5g)、食塩(0g)、牛乳(150g)	卵サンド、牛乳150	532(372) 29.0(20.3) 16.8(11.8) 3.0(2.1)	23 木	中華風炒め煮、肉団子、御飯、バナナ	豚肉(肩ロース)(20g)、凍り豆腐(5g)、はるさめ(7g)、キャベツ(30g)、にんじん(10g)、もやし(24g)、いんげん(ゆで)(8g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(3g)、砂糖(1g)、ごま油(1g)、肉団子(冷凍)(20g)、米(50g)、バナナ(60g)、マカロニ(ゆで)(10g)、きな粉(10g)、砂糖(10g)、牛乳(150g)	マカロニあべかわ、牛乳150	580(406) 22.2(15.5) 17.6(12.3) 4.9(3.4)
07 火	肉じゃが、ウインナー、さりかけ、御飯、バナナ	牛肉(もも)(30g)、じゃがいも(64g)、にんじん(15g)、たまねぎ(65g)、いんげんまめ(ゆで)(10g)、しらたき(20g)、かつおだし汁(40g)、みりん(1g)、しょうゆ(4g)、砂糖(2g)、食塩(0g)、油(2g)、ウインナー(20g)、カルシウムさりかけのりかつお(2g)、米(50g)、バナナ(60g)、クラッカー(15g)、いちごジャム(15g)、牛乳(150g)	ジャムサンドクラッカー、牛乳150	655(458) 22.4(15.6) 20.0(14.0) 10.5(7.3)	24 金	豚肉のしょうが焼き、大豆入りサラダ、みそ汁(はくさい・うすあげ・ねぎ)、御飯	豚肉(肩ロース)(70g)、しょうが(1g)、しょうゆ(4g)、本みりん(4g)、酒(2g)、砂糖(1g)、油(1g)、大豆(5g)、ブロッコリーゆで(冷凍)(28g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、はくさい(28g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、ヨーグルト(加糖)(70g)、生クリーム(5g)	生クリームヨーグルト	510(357) 22.6(15.8) 22.4(15.7) 2.7(1.9)
08 水	鶏の照り焼き、華風あえ、みそ汁(チンゲン菜・うすあげ・ねぎ)、御飯	鶏もも肉(80g)、しょうゆ(3g)、みりん(3g)、砂糖(1g)、酒(2g)、はるさめ(4g)、にんじん(5g)、きゅうり(18g)、ハム(5g)、ごま(1g)、鳥がらだし汁(0g)、酢(2g)、砂糖(2g)、しょうゆ(2g)、ごま油(1g)、チンゲンサイ(15g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、キャベツ(15g)、キャベツ(26g)、焼きそばめん(45g)、中濃ソース(6g)、ウスターソース(2g)、食塩(0g)、白こしょう(0g)、牛乳(150g)	おやつ焼きそば、牛乳150	567(397) 32.6(22.8) 16.5(11.6) 3.4(2.4)	25 土		ホットケーキ粉(15g)、バター(3g)、卵(5g)、砂糖(1g)、グラニュー糖(1g)、牛乳(150g)	◎メロンパン風スコーン、◎牛乳150	181(127) 6.7(4.7) 9.2(6.5) 0.3(0.2)
09 木	コロッケ、キャベツのごまかつお和え、すまし汁(さ・わかめ・みつば)、御飯	ポテトコロッケ(冷凍)(60g)、中濃ソース(1g)、油(5g)、キャベツ(33g)、きゅうり(14g)、にんじん(5g)、かに風味かまぼこ(3g)、しょうゆ(2g)、砂糖(0g)、ごま油(0g)、かつお節(0g)、焼酎(車込)(2g)、カットわかめ(1g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、もち米(5g)、しょうゆ(0g)、牛乳(150g)	お菓子、牛乳150	451(316) 13.7(9.6) 14.8(10.3) 1.6(1.2)	27 月	チキンカツ、いんげんとちくわのごまマヨ和え、コンソメスープ、御飯	鶏むね肉(50g)、食塩(0g)、小麦粉(3g)、卵(5g)、パン粉(5g)、油(3g)、中濃ソース(1g)、いんげんまめ(ゆで)(30g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、ちくわ(6g)、ごま(1g)、マヨネーズ(6g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、ベーコン(8g)、にんじん(5g)、キャベツ(23g)、食塩(0g)、コンソメ(2g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、米(50g)、食パン(30g)、コンデンスミルク(3g)、マーガリン(6g)、砂糖(2g)、牛乳(150g)	練乳クリームパン、牛乳150	645(452) 29.9(20.9) 25.4(17.8) 6.9(4.8)
10 金	豚肉の甘辛炒め、マカロニサラダ、みそ汁(大根・うすあげ・ねぎ)、御飯、みかん缶	豚肉(肩)(60g)、たまねぎ(28g)、しょうが(1g)、油(1g)、しょうゆ(3g)、みりん(3g)、酒(2g)、砂糖(1g)、マカロニ(6g)、ブロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、だいこん(18g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、みかん缶(10g)、バナナ(30g)、牛乳(150g)	バームクーヘン、牛乳150	653(457) 25.4(17.7) 29.7(20.8) 2.9(2.0)	28 火	大豆入り炒りどり、えびしゅうまい、御飯、パン缶	鶏もも肉(25g)、だいた(17g)、れんこん(20g)、ごぼう(21g)、いんげんまめ(ゆで)(10g)、板こんにやく(20g)、にんじん(15g)、きゅうり(15g)、ちくわ(11g)、みりん(2g)、しょうゆ(5g)、砂糖(2g)、かつおだし汁(40g)、油(1g)、エビシューマイ(冷凍)(30g)、米(50g)、パン缶(30g)、ワッフル(31g)、ジョア(125g)	ヘルギーワッフル、ジョア(マスカット)	572(400) 25.9(18.1) 11.6(8.1) 8.1(5.7)
11 土		ホットケーキ粉(10g)、卵(10g)、無塩バター(10g)、砂糖(2g)、マーマレード(4g)、食紅(0g)、牛乳(150g)	◎マーマレードケーキ、◎牛乳150	231(162) 7.0(4.9) 15.4(10.8) 0.2(0.1)	30 木	牛肉の甘辛煮、春雨サラダ、みそ汁(もやし・わかめ・ねぎ)、御飯	牛肉(もも)(60g)、たまねぎ(33g)、しょうゆ(2g)、みりん(2g)、砂糖(1g)、はるさめ(5g)、ブロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、万能ねぎ(2g)、もやし(15g)、カットわかめ(1g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、たこ(茹)(10g)、ねぎ(3g)、小麦粉(12g)、卵(4g)、食塩(0g)、あおのり(0g)、ウスターソース(5g)、水(6g)、牛乳(150g)	たこ焼き、牛乳150	549(384) 26.8(18.8) 19.2(13.4) 3.2(2.2)
13 月	ピピンバ、わかめスープ、ミニチーズ	米(65g)、牛肉(もも)(50g)、焼肉のたれ甘口(5g)、もやし(36g)、ほうれんそう(18g)、にんじん(5g)、ごま(1g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、ごま油(1g)、カットわかめ(1g)、万能ねぎ(2g)、ごま(1g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、ごま油(1g)、食塩(0g)、チーズ(8g)、焼酎(5g)、バター(8g)、グラニュー糖(7g)、牛乳(150g)	スナック、牛乳150	586(411) 24.1(16.9) 24.5(17.1) 2.4(1.7)	<p>ご入園、ご進級おめでとうございます！ 春らしく、穏やかな気候になりました。 新しいお友だちを迎えて、新年度がスタートします。 子どもたちが給食を楽しみにしてもらえるように、安心安全でおいしい給食を作っています。さくらいこども園の給食は、自園調理を行っていますので子どもたちの嗜好や成長に合わせた献立を温かいうちに子どもたちに提供しています。 4月は新入園児さんが家でも食べたことがあるようなメニュー(カレーライスや鮭の塩焼きなど)を出すようにしています。お母さんがいない寂しさもあり園での時間は、最初は緊張でいっぱいです。少しでも給食を食べたときに、気持ちを和らげてあげられたらと思っています。 園生活を楽しく過ごすために、ご家庭でも早寝・早起きを心がけて、生活リズムを崩さないようにしましょう。朝ごはんも1日を元気に過ごすための大事な習慣です。朝からしっかり活動していきますので、ご家庭でもご協力をお願いします。 楽しい園生活にしていきたいと思います。</p>				
14 火	鶏肉のマーマレード焼き、ごぼうサラダ、コーンスープ、御飯	鶏もも肉(80g)、マーマレード(12g)、しょうゆ(5g)、おろしにんにく(0g)、おろししょうが(0g)、ごぼう(27g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、ごま(1g)、ごまドレッシング(8g)、コーンクリーム粉末スープ(17g)、牛乳(20g)、米(50g)、さつまいも(20g)、パイ皮(20g)、牛乳(150g)	さつまいもパイ、牛乳150	629(441) 28.0(19.6) 22.0(15.4) 3.1(2.1)					
15 水	豚肉と野菜のうま煮、わかめとじゃこの炒り煮、御飯、アゼラゼリー	豚肉(肩)(25g)、厚揚げ豆腐(30g)、さといも(冷凍)(50g)、ごぼう(17g)、板こんにやく(17g)、にんじん(15g)、いんげんまめ(ゆで)(10g)、かつおだし汁(40g)、砂糖(5g)、油(1g)、しょうゆ(6g)、みりん(2g)、カットわかめ(2g)、しらす干し(4g)、ごま油(0g)、砂糖(1g)、しょうゆ(2g)、ごま(1g)、米(50g)、カップゼリー(60g)、ホットケーキ粉(17g)、牛乳(14g)、いちごジャム(9g)、食紅(0g)、牛乳(150g)	いちごミルク蒸しパン、牛乳150	795(556) 22.0(15.4) 15.7(11.0) 5.8(4.1)					
16 木	五目玉子焼き、ひじきの煮付け、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、御飯	卵(45g)、鶏ひき肉(20g)、にんじん(5g)、たまねぎ(9g)、みつば(1g)、ほんだし(0g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、油(1g)、ひじき(3g)、大豆(6g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、砂糖(2g)、しょうゆ(3g)、みりん(1g)、かつおだし汁(1g)、木綿豆腐(20g)、万能ねぎ(2g)、カットわかめ(1g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、ドーナツ(38g)、牛乳(150g)	ドーナツ、牛乳150	582(408) 24.5(17.1) 24.1(16.9) 4.2(2.9)					

3歳以上(3歳未満)