

# 令和6年度4月献立 なりた空の保育園



## 目標 楽しく食べよう

春のものを食べて元気に過ごそう

※1歳児～5歳児には、午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。  
 ※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
 ※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準:549kcal

| 日  | 月                                                  | 火                                                         | 水                                                      | 木                                                  | 金                                                          | 土                                                         |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|    | 1                                                  | 2                                                         | 3                                                      | 4                                                  | 5                                                          | 6                                                         |                                                    |
| 昼食 | 赤飯<br>味噌チキン<br>豆腐と若布の和風サラダ<br>はなぶのすまし汁<br>桃のミルクゼリー | ご飯<br>カレイの香草パン粉焼き<br>キャベツと油揚げのお浸し<br>大根と椎茸の味噌汁<br>バナナ     | 春キャベツ焼きそば<br>胡瓜とささみのさっぱり和え<br>春キャベツとえのきのスープ<br>清見オレンジ  | ビーフカレー<br>コールスローサラダ<br>彩りコンソメスープ<br>ヨーグルト          | ご飯<br>回鍋肉<br>南瓜と胡瓜のサラダ<br>海藻と豆腐の中華スープ<br>バナナ               | ご飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ひじきのサラダ<br>若布と豆腐の味噌汁<br>フルーツゼリー        |                                                    |
| 3時 | お祝いジャムサンド<br>牛乳                                    | もちっと野菜マフィン<br>ヨーグルトドリンク                                   | 春キャベツのお好み焼き<br>牛乳                                      | きな粉お麩ラスク<br>牛乳                                     | みかん入り牛乳寒天<br>ウエハース<br>麦茶                                   | ビスケット<br>せんべい<br>牛乳                                       |                                                    |
|    | I補† - 458 kcal 蛋白質 17.2 g<br>脂質 11.5 g 炭水化物 61.6 g | I補† - 512 kcal 蛋白質 22.9 g<br>脂質 9.3 g 炭水化物 87.2 g         | I補† - 403 kcal 蛋白質 14.5 g<br>脂質 9.1 g 炭水化物 73.2 g      | I補† - 562 kcal 蛋白質 17.6 g<br>脂質 25.8 g 炭水化物 71.8 g | I補† - 477 kcal 蛋白質 15.5 g<br>脂質 15.0 g 炭水化物 74.7 g         | I補† - 507 kcal 蛋白質 19.1 g<br>脂質 15.5 g 炭水化物 79.6 g        |                                                    |
|    | 7                                                  | 8                                                         | 9                                                      | 10                                                 | 11                                                         | 12                                                        |                                                    |
| 昼食 | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>じゃが芋と人参の含め煮<br>きのこの味噌汁<br>ヨーグルト   | ご飯<br>鶏肉とじゃが芋の甘辛煮<br>胡瓜と若布の酢の物<br>具だくさん味噌汁<br>清見オレンジ      | 胚芽ご飯<br>鰯のみそ焼き<br>アスパラと人参の金平<br>若竹汁<br>バナナ             | ご飯<br>のり塩から揚げ<br>コロコロサラダ<br>水菜のすまし汁<br>りんご         | ご飯<br>豚肉と春野菜のバター醤油炒め<br>ほうれん草のお浸し<br>油揚げと椎茸の味噌汁<br>フルーツゼリー | 麦ごはん<br>鰯と野菜の甘酢あん<br>千切り野菜 レモンドレッシング<br>かぶと玉葱の味噌汁<br>オレンジ | 豚丼<br>小松菜の海苔和え<br>大根と油揚げの味噌汁<br>ヨーグルト              |
| 3時 | わかめおにぎり<br>麦茶                                      | しらすとひじきの炊き込みご飯<br>麦茶                                      | ジャーマンポテト<br>牛乳                                         | きな粉お麩ラスク<br>牛乳                                     | キャベツとハムの春巻き<br>麦茶                                          | ツイストドーナツ<br>ヨーグルトドリンク                                     |                                                    |
|    | I補† - 324 kcal 蛋白質 14.5 g<br>脂質 6.6 g 炭水化物 53.9 g  | I補† - 449 kcal 蛋白質 15.9 g<br>脂質 8.5 g 炭水化物 79.9 g         | I補† - 432 kcal 蛋白質 20.5 g<br>脂質 13.5 g 炭水化物 63.2 g     | I補† - 501 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 15.0 g 炭水化物 75.3 g | I補† - 526 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 20.5 g 炭水化物 70.6 g         | I補† - 499 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 9.0 g 炭水化物 85.7 g         |                                                    |
|    | 14                                                 | 15                                                        | 16                                                     | 17                                                 | 18                                                         | 19                                                        |                                                    |
| 昼食 | 五目うどん<br>胡瓜と大根の塩昆布和え<br>さつまいも甘煮<br>りんご             | ご飯<br>鶏の塩麩焼き<br>ポリポリ切干大根サラダ<br>じゃが芋とほうれん草の味噌汁<br>ヨーグルト    | ご飯<br>カレイの香草パン粉焼き<br>キャベツと油揚げのお浸し<br>大根と椎茸の味噌汁<br>バナナ  | 野菜ちゃんぽんうどん<br>胡瓜と大根の胡麻酢和え<br>白花豆の甘煮<br>フルーツゼリー     | ビーフカレー<br>コールスローサラダ<br>彩りコンソメスープ<br>グレープフルーツ               | ご飯<br>回鍋肉<br>南瓜と胡瓜のサラダ<br>海藻と豆腐の中華スープ<br>バナナ              | ご飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ひじきのサラダ<br>若布と豆腐の味噌汁<br>フルーツゼリー |
| 3時 | バームクーヘン<br>牛乳                                      | 春キャベツとツナのチーズチヂミ<br>麦茶                                     | メロンパン風トースト<br>ヨーグルトドリンク                                | 新ごぼうと油揚げの炊き込みご飯<br>麦茶                              | きな粉お麩ラスク<br>牛乳                                             | みかん入り牛乳寒天<br>ウエハース<br>麦茶                                  | ケーキ<br>牛乳                                          |
|    | 脂質 4.8 g 炭水化物 67.0 g                               | I補† - 458 kcal 蛋白質 17.2 g<br>脂質 11.5 g 炭水化物 61.6 g        | I補† - 537 kcal 蛋白質 23.2 g<br>脂質 9.3 g 炭水化物 93.2 g      | I補† - 403 kcal 蛋白質 14.5 g<br>脂質 9.1 g 炭水化物 73.2 g  | I補† - 552 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 20.1 g 炭水化物 77.0 g         | I補† - 536 kcal 蛋白質 23.2 g<br>脂質 16.4 g 炭水化物 79.5 g        | I補† - 507 kcal 蛋白質 19.1 g<br>脂質 15.5 g 炭水化物 79.6 g |
|    | 21                                                 | 22                                                        | 23                                                     | 24                                                 | 25                                                         | 26                                                        |                                                    |
| 昼食 | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>じゃが芋と人参の含め煮<br>きのこの味噌汁<br>オレンジ    | ご飯<br>鶏肉とじゃが芋の甘辛煮<br>胡瓜と若布の酢の物<br>具だくさん味噌汁<br>ヨーグルト       | 胚芽ご飯<br>鰯のみそ焼き<br>アスパラと人参の金平<br>若竹汁<br>バナナ             | 春キャベツ焼きそば<br>胡瓜とささみのさっぱり和え<br>玉ねぎとえのきのスープ<br>ヨーグルト | ご飯<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>胡瓜とちやしのおかか和え<br>若竹汁<br>グレープフルーツ      | ミートソーススパゲッティ<br>カラフルピクルス<br>オニオンスープ<br>きらきらぶどうゼリー         | 豚丼<br>小松菜の海苔和え<br>大根と油揚げの味噌汁<br>清見オレンジ             |
| 3時 | わかめおにぎり<br>麦茶                                      | しらすとひじきの炊き込みご飯<br>麦茶                                      | ジャーマンポテト<br>牛乳                                         | 筍と絹さやのあんかけ丼<br>麦茶                                  | ちまき風おにぎり<br>麦茶                                             | いちごパフェ<br>ミルクティー                                          | ビスケット<br>せんべい<br>牛乳                                |
|    | I補† - 324 kcal 蛋白質 14.5 g<br>脂質 6.6 g 炭水化物 53.9 g  | I補† - 449 kcal 蛋白質 15.9 g<br>脂質 8.5 g 炭水化物 79.9 g         | I補† - 432 kcal 蛋白質 20.5 g<br>脂質 13.5 g 炭水化物 63.2 g     | I補† - 501 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 15.0 g 炭水化物 75.3 g | I補† - 532 kcal 蛋白質 17.9 g<br>脂質 9.5 g 炭水化物 97.1 g          | I補† - 499 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 9.0 g 炭水化物 85.7 g         | I補† - 502 kcal 蛋白質 19.9 g<br>脂質 15.1 g 炭水化物 74.6 g |
|    | 28                                                 | 29                                                        | 30                                                     |                                                    |                                                            |                                                           |                                                    |
| 昼食 | 五目うどん<br>胡瓜と大根の塩昆布和え<br>さつまいも甘煮<br>ヨーグルト           | 麦ごはん<br>鰯と野菜の甘酢あん<br>千切り野菜 レモンドレッシング<br>かぶと玉葱の味噌汁<br>オレンジ | こいのぼりご飯<br>鱈の竜田揚げ<br>蓮根の甘酢漬<br>みつ葉と手毬麩のすまし汁<br>フルーツゼリー |                                                    |                                                            |                                                           |                                                    |
| 3時 | バームクーヘン<br>牛乳                                      | ツイストドーナツ<br>ヨーグルトドリンク                                     | ちまき風おにぎり<br>麦茶                                         |                                                    |                                                            |                                                           |                                                    |
|    | I補† - 336 kcal 蛋白質 10.1 g<br>脂質 4.8 g 炭水化物 67.0 g  | I補† - 301 kcal 蛋白質 11.6 g<br>脂質 8.4 g 炭水化物 46.6 g         | I補† - 596 kcal 蛋白質 21.7 g<br>脂質 21.5 g 炭水化物 83.3 g     |                                                    |                                                            |                                                           |                                                    |

令和6年度4月献立 なりた空の保育園

