

＜4月給食予定献立表＞

東奥幼稚園

2024年4月1日（月）～2023年4月30日（火）

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	10時おやつ	3時おやつ	
1	月	しそわかめごはん メンチカツ おかか和え 豆腐のみそ汁・白桃缶	メンチカツ、スライスかまぼこ とうふ、牛乳	かぼちゃ、チンゲン菜 にんじん、しめじ 葉だいこん、白桃缶 オレンジ	ごはん、サラダ油 白砂糖	393 (404)	牛乳	オレンジ 麦茶	
2	火	ごはん ツナ玉 ブロッコリーソテー ほうれん草のみそ汁・みかん缶	たまご、シーチキン スキムミルク、豚ベーコン カルピス	たまねぎ、ピーマン、レタス ブロッコリー、マッシュルーム スイートコーン、ほうれん草 みかん缶	こめ、サラダ油 板ふ	407 (417)	カルピス	お菓子 麦茶	
3	水	ごはん さばの竜田揚げ オクラとトマトのチーズサラダ もやしのみそ汁・フルーツカクテル缶	骨lessさば、サラダチーズ 油揚げ、スキムミルク 牛乳	きゃべつ、にんじん トマト、オクラ もやし、フルーツカクテル缶 バナナ	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油	397 (524)	ミロミルク	バナナ 麦茶	
4	木	焼きそば 厚焼きたまご 花ふのすまし汁 ミニゼリー	豚肉、厚焼きたまご 牛乳	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン レタス、干しいたけ オクラ、ミニゼリー	ソース焼きそば サラダ油、花ふ	336 (354)	牛乳	お菓子 麦茶	
5	金	ごはん コーンシチュー ジャキジャキサラダ 青りんごゼリー	鶏肉、スキムミルク かにかまぼこ、牛乳 たまご	たまねぎ、にんじん コーン缶クリーム、グリーンピース だいこん、みずな、青りんごゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 ホットケーキ粉	385 (468)	牛乳	★キャロット蒸しパン 麦茶	
6	土	入園式 							
8	月	ごはん ポークカレー フルーツゼリー	豚肉、スキムミルク 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース フルーツゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油	390 (511)	牛乳	お菓子 麦茶	
9	火	塩ラーメン 蒸しぎょうざ レモンゼリー	豚ひき肉 パンダさんなると 水ぎょうざ、牛乳	きゃべつ、にんじん 黒きくらげ、万能ねぎ レタス、レモンゼリー	中華めん、サラダ油	273 (343)	牛乳	お菓子 麦茶	
10	水	青菜ごはん かれいのムニエル スナップエンドウの卵炒め 高野豆腐のみそ汁・オレンジ	骨取りかれい、たまご 豚ベーコン、高野豆腐 マミー	にんじん、スナップエンドウ 黒きくらげ、ほうれん草 オレンジ	こめ、バター サラダ油、白砂糖 ごま油	370 (453)	マミー	お菓子 麦茶	
11	木	納豆ごはん しらす入り卵焼き コーンソテー 葉大根のみそ汁・黄桃缶	納豆、たまご、しらす干し 魚肉ソーセージ、とうふ カルピス	万能ねぎ、レタス スイートコーン、ブロッコリー たまねぎ、葉だいこん 黄桃缶、バナナ	こめ、白砂糖 サラダ油	402 (439)	カルピス	バナナ 麦茶	
12	金	ごはん ツナマヨフライ 胡麻ドレッシングサラダ じゃがいもの豆乳みそ汁・パイン缶	ツナマヨフライ、ロースハム 油揚げ、調整豆乳 牛乳、たまご	黄ピーマン、みずな こまつな、パイン缶 やさいジュース	こめ、じゃがいも サラダ油、さつまいも バター、白砂糖 パイシート	458 (551)	やさいジュース	★スイートポテトパイ 麦茶	
13	土	ごはん みそ風味麻婆 中華サラダ もすくスープ・ミニゼリー	とうふ、豚ひき肉 かにかまぼこ、もすく 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、はくさい きゅうり、えのきたけ ねぎ、ミニゼリー	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 白いりごま	358 (388)	牛乳	お菓子 麦茶	
15	月	ごはん ひき肉カレー リャンサンサー ヨーグルト	豚ひき肉、スキムミルク かにかまぼこ、錦糸卵 ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、みずな	こめ、じゃがいも サラダ油、はるさめ ごま油、白砂糖 白いりごま	435 (549)	ココアミルク	お菓子 麦茶	
16	火	納豆ごはん コロケ カルシウム和え スナップエンドウのみそ汁・オレンジ	納豆、スライスかまぼこ しらす干し、納豆 油揚げ、カルピス	レタス、こまつな スナップエンドウ オレンジ	こめ、コロケ サラダ油、白すりごま 白砂糖	411 (411)	カルピス	お菓子 麦茶	
17	水	鮭フレックごはん コンビネーションオムレツ 塩昆布和え けんちん汁・白桃缶	コンビネーションオムレツ ちくわ、とうふ、鶏肉 牛乳	かぼちゃ、もやし むき枝豆、はくさい にんじん、しめじ ごぼう、ねぎ、白桃缶	こめ、バター 白砂糖、ごま油 糸こんにゃく サラダ油	342 (403)	牛乳	お菓子 麦茶	
18	木	ごはん たらのみそ煮 切干大根サラダ 卵豆腐のすまし汁・みかん缶	骨取スケソウダラ ロースハム、卵豆腐 牛乳	にんじん、切干大根 きゅうり、スイートコーン 干しいたけ、みずな みかん缶、バナナ	こめ、白砂糖 マヨネーズ	332 (413)	牛乳	バナナ 麦茶	
19	金	炊き込みごはん 鶏肉のかりん揚げ フレンチサラダ わかめスープ・フルーツ杏仁	鶏肉、魚肉ソーセージ わかめ、とうふ あわせる杏仁 豚ベーコン、ピザ用チーズ	もうろう、ごぼう、干しいたけ わかめ、レタス、ブロッコリー 黄ピーマン、万能ねぎ フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 白砂糖、白いりごま 食パン	421 (531)	ミックスジュース	★ピザトースト 麦茶	
20	土	懇談会							
22	月	ふりかけごはん ブレンオムレツ グリーンサラダ 大根の豆乳みそ汁・パイン缶	ブレンオムレツ ロースハム、調整豆乳 牛乳	にんじん、ブロッコリー スイートコーン、だいこん 葉だいこん、パイン缶	こめ、バター、白砂糖	330 (371)	牛乳	お菓子 麦茶	
23	火	かつお佃煮ごはん 赤魚の塩麹焼き 切り昆布の炒め煮 たまねぎのみそ汁・りんごのコンポート	骨取り赤魚、切り昆布 さつま揚げ、油揚げ 牛乳	かぼちゃ、にんじん むき枝豆、たまねぎ フレッシュアップル	こめ、サラダ油 白砂糖、糸こんにゃく	341 (445)	牛乳	お菓子 麦茶	
24	水	スマイルランチデー 							
25	木	たまごサラダサンド コールスロー オニオンスープ プリン・幼児牛乳	たまご、かにかまぼこ 豚ベーコン、プリン 幼児牛乳、カルピス	赤ピーマン、レタス きゃべつ、きゅうり たまねぎ、みずな バナナ	背割りのパン、マカロニ マヨネーズ、白砂糖	441 (524)	カルピス	バナナ 麦茶	
26	金	ごはん とりたま丼 春巻き ミニゼリー・乳酸菌飲料	鶏肉、錦糸卵 乳酸菌飲料 牛乳、きなこ	たまねぎ、レタス ミニゼリー	こめ、サラダ油、白砂糖 たっぷり野菜の春巻き さつまいも	548 (596)	牛乳	★さつまきなこ 麦茶	
27	土	ごはん 五目豆腐 ごまごま じゃがいものみそ汁・黄桃缶	とうふ、鶏肉 ちくわ、牛乳	もうろう、にんじん 干しいたけ、絹さや こまつな、ねぎ 黄桃缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白すりごま、じゃがいも	377 (394)	牛乳	お菓子 麦茶	
30	火	ごはん 塩豚丼 かに風味サラダ ミニゼリー・乳酸菌飲料	豚肉、かにかまぼこ 乳酸菌飲料、牛乳	たまねぎ、赤ピーマン ピーマン、ブロッコリー スイートコーン、ミニゼリー	こめ、サラダ油	462 (491)	牛乳	お菓子 麦茶	

★マークがついているおやつは手作りです。
()は3歳未満児のエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課