



# 4月 幼児食献立表



きららうえべる保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	おもな食材(食品)					日曜日	おもな食材(食品)				
	果物	緑	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)		果物	緑	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1月	オレンジ	カレーライス キャベツサラダ ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 ワカメ	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Gピース キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	15月	りんご	焼肉三色丼 梅昆布あえ みそ汁	豚肉 塩昆布 厚揚げ	白米	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 白菜 胡瓜 えのき草 ねぎ
	午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト		パン缶 バナナ ビスケット		午後おやつ	コーンフレーク 牛乳		牛乳	コーンフレーク
2火	りんご	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜の和え物 かき玉汁	豚ミンチ 木綿豆腐 しらす 卵	白米	人参 椎茸 玉ねぎ 胡瓜 人参 ほうれん草	16火	バナナ	ご飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう ソーメン汁	白身魚 ちきあぎ	白米	トマト ごぼう 人参 にら ねぎ
	午後おやつ	黒糖クッキー 牛乳	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳		牛乳	さつま芋 てんぷら粉
3水	バナナ	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き クレープリチー 大根のみそ汁	鮭 昆布 ちきあぎ 豚肉 油揚げ	白米 押し麦 マヨネーズ こんにやく	人参 椎茸 玉ねぎ トマト 人参 にら 大根 ねぎ	17水	オレンジ	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆	沖繩そば 黒糖	ねぎ 大根 胡瓜 人参
	午後おやつ	さつま芋のシュガー焼き 牛乳	牛乳	さつま芋 バター 砂糖			午後おやつ	ジュシーおにぎり 牛乳	ツナ缶 ひじき	牛乳	白米
4木	オレンジ	もずく丼ぶり マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	もずく 豚ミンチ 木綿豆腐	白米 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 みかん缶 人参 ほうれん草	18木	 お弁当会 & お誕生会 				
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX バター 油 砂糖	バナナ						
5金	パイナップル	ご飯 魚のカレー揚げ ひじき炒め 大根のみそ汁	白身魚 ひじき 豚肉 さつま揚げ	白米 しらたき	人参 にら 大根 小松菜	19金	ヨーグルト あえ	ご飯 魚のチーズ焼き 豆腐チャンプルー アーサ汁	白身魚 チーズ 木綿豆腐 ポーク	白米 マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム			午後おやつ	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳	牛乳	食パン 砂糖
6土	バナナ	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米 白米	人参 にら 胡瓜 大根 人参 ねぎ	20土	バナナ	スパゲティナポリタン 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ
	午後おやつ	せんべい チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	せんべい			午後おやつ	ビスコ 牛乳		牛乳	ビスコ
8月	りんご	もちきびご飯 唐揚げチキン ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐 油揚げ	白米 もちきび	人参 にら トマト ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ	22月	パイナップル	豆腐そぼろカレー ブロッコリーサラダ もずくスープ	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー トマト コーン 長ネギ
	午後おやつ	くずもち 牛乳	牛乳	芋くず 砂糖 黒糖			午後おやつ	セサミケーキ 牛乳	卵 牛乳	牛乳	バター 油 砂糖 ケーキMIX
9火	バナナ	ふりかけご飯 魚天ぷら 白菜サラダ ゆし豆腐	白身魚 白身魚 ハム ゆし豆腐	白米 白米	人参 にら てんぷら粉 マヨネーズ 白菜 胡瓜 トマト ねぎ	23火	バナナ	玄米ご飯 サバのから揚げ 肉じゃが 白菜のみそ汁	サバ 豚肉	白米 玄米	トマト 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 ねぎ
	午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ココア			午後おやつ	ちんすこう 牛乳		牛乳	ラード 黒糖 砂糖
10水	オレンジ	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	合挽き 卵	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン Gピース トマト レタス 胡瓜 りんご 人参 ほうれん草	24水	オレンジ	パン 春キャベツシチュー トマトサラダ ポイルウインナー	パン 鶏肉 牛乳	パン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 胡瓜 コーン
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後おやつ	ワカメおにぎり チーズ 牛乳	ワカメ チーズ	牛乳	白米
11木	りんご	ご飯 白身魚のパン粉焼き 人参しりしり ワカメのみそ汁	白身魚 白身魚 ハム ワカメ	白米 白米	人参 にら トマト 白菜 胡瓜 トマト 玉ねぎ ねぎ	25木	りんご	納豆ご飯 豚肉とブロッコリー炒め もずく酢 大根のみそ汁	納豆 豚肉 卵 もずく	白米	ブロッコリー 胡瓜 しめじ 大根 ねぎ
	午後おやつ	サターアングラー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 油 小麦粉 BP			午後おやつ	ちんびん 牛乳		牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖
12金	パイナップル	もちきびご飯 豚肉の味噌漬け焼 南瓜サラダ アーサのすまし汁	豚肉 豚肉 卵 チーズ アーサ	白米 もちきび	人参 にら いんげん 南瓜 レーズン えのき草 ねぎ	26金	パイナップル	ご飯 チキンのカレー風味焼き スパサラダ ワカメのすまし汁	納豆 鶏肉	白米	トマト サラスパ マヨネーズ 胡瓜 人参 みかん缶 玉ねぎ
	午後おやつ	ラスク 牛乳	牛乳	パン バター 砂糖			午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳	牛乳	ケーキMIX 油 砂糖
13土	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 人参 ほうれん草	27土	バナナ	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 人参 ねぎ
	午後おやつ	タンナファクルー レーズン 牛乳	牛乳	タンナファクルー			午後おやつ	動物ビスケット レーズン 牛乳		牛乳	ビスケット
 <p>※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギーのメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 4月29日(月)昭和の日でお休みです。</p>						30火	オレンジ	ひき肉親子丼 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ
							午後おやつ	チーズサブレ 牛乳	卵 粉 チーズ 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	