



4月 幼児食 献立表



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

※ 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。