



# 2023年4月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
1	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	真鯛の煮付け ごぼうのサラダ 味噌汁(お麩・大根)	牛乳 かにぼん	米・砂糖・マヨネーズ・ごま・お麩・かにぼん	真鯛・かまぼこ・牛乳	生姜・ごぼう・にんじん・きゅうり・万能ねぎ・大根	酒・かつおだし・醤油・味噌
2	日								
3	月	麦茶 ビスケット	しらす丼	ポテトサラダ 豚汁	牛乳 レーズンケーキ	米・じゃが芋・マヨネーズ・油・ホットケーキミックス粉・砂糖・バター	しらす・ツナ・豚肉・牛乳	のり・人参・きゅうり・玉葱・大根・ごぼう・万能ねぎ・レーズン	塩・かつおだし・味噌
4	火	麦茶 小魚せんべい	食パン	卵のグラタン アスパラガスとコーンのサラダ スープ(カブ・人参)	牛乳 冷製わかめうどん	食パン・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・うどん・揚げ玉	卵・鶏肉・牛乳・チーズ・ハム・かまぼこ	玉葱・ブロッコリー・人参・アスパラガス・きゅうり・コーン・カブ・カブ葉・わかめ・長葱	塩・かつおだし・しょう油・みりん
5	水	麦茶 ゼリー	ごはん	焼肉 ひじきとちくわのごまサラダ 中華スープ(筍・わかめ)	牛乳 新じゃが芋のボンデケーキ	米・油・砂糖・ごま油・ごま・じゃが芋・片栗粉・小麦粉・バター	豚肉・竹輪・牛乳・チーズ	玉葱・ピーマン・にんにく・カブ・人参・絹さや・もやし・きゅうり・人参・巻・わかめ	塩・醤油・みりん・酢・中華だし
6	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き カブとベーコンのコンソメ煮 味噌汁(卵・絹さや)	牛乳 春ごぼうの金平ご飯	米・砂糖・油・片栗粉・ごま油・ごま	鶏肉・ベーコン・卵・牛乳・豚肉	にんにく・カブ・カブ葉・人参・絹さや・ごぼう	酒・醤油・みりん・塩・コンソメ・かつおだし・味噌
7	お誕生会 金	麦茶 ヨーグルト	筍ごはん	お花しゅうまい 菜の花和え すまし汁(花麩・三つ葉)	牛乳 ケーキ	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・お麩・ケーキ	鶏肉・油揚げ・豚肉・豆腐・卵・牛乳	筍・玉葱・生姜・人参・菜の花・キャベツ・きゅうり・三つ葉	塩・和風だし・醤油・かつおだし
8	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ハヤシライス アスパラガスとウインナーのソテー フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 おかかおにぎり	米・油・砂糖・ごま	豚肉・ウインナー・牛乳・かつお節	玉葱・トマト水煮・グリーンピース・アスパラガス・キウイフルーツ	ハヤシルー・ソース・塩・コンソメ・醤油
9	日								
10	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鱈のフリッター キャベツとハムのサラダ スープ(ベーコン・アスパラガス)	牛乳 カルピスゼリー 丸ぼうろ	米・小麦粉・油・砂糖・寒天・丸ぼうろ	鱈・卵・牛乳・ハム・ベーコン・カルピス	キャベツ・きゅうり・人参・アスパラガス	ベーキングパウダー・塩・コンソメ・酢
11	火	麦茶 小魚せんべい	納豆ごはん	千草焼き もやしのおかか和え 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ヨーグルトドリンク いちごジャムサンド	米・油・砂糖・食パン・マーガリン	納豆・卵・豚肉・かつお節・油揚げ・豆腐・ヨーグルトドリンク	人参・椎茸・絹さや・ひじき・もやし・きゅうり・いちごジャム	塩・かつおだし・醤油・味噌
12	水	麦茶 ゼリー	ごはん	チキンカレー 人参サラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 マカロニきな粉	米・じゃが芋・油・砂糖・マカロニ	鶏肉・牛乳・きな粉	玉葱・人参・グリーンピース・レーズン・きゅうり・バナナ	カレールウ・塩・酢
13	木	麦茶 カルシウムせんべい	スパゲッティ	スパゲッティミートソース カブとささみのサラダ ミルクスープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 揚げ玉と小エビのおにぎり	スパゲッティ・バター・油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・米・揚げ玉	豚肉・鶏肉・牛乳・干しエビ	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・カブ・カブ葉・きゅうり・パセリ・青のり	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・酢・味噌・醤油・みりん・和風だし
14	金	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	麻婆豆腐 春雨とカニカマの中華サラダ 中華スープ(もやし・ニラ)	牛乳 ウインナーロールパイ	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・春雨・パイ皮	豆腐・豚肉・カニカマ・牛乳・ウインナー	長葱・ピーマン・人参・にんにく・生姜・わかめ・きゅうり・もやし・ニラ	ふりかけ・酒・中華だし・醤油・味噌・塩・酢
15	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	真鯛の煮付け ごぼうのサラダ 味噌汁(お麩・大根)	牛乳 かにぼん	米・砂糖・マヨネーズ・ごま・お麩・かにぼん	真鯛・かまぼこ・牛乳	生姜・ごぼう・にんじん・きゅうり・万能ねぎ・大根	酒・かつおだし・醤油・味噌

\*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

## 今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	464	16.8	15.0	62.7	1.7
3~5歳	592	21.8	19.7	78.7	2.2



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
16	日								
17	月	麦茶 ビスケット	しらす丼	ポテトサラダ 豚汁	牛乳 レーズンケーキ	米・じゃが芋・マヨネーズ・油・ホットケーキミックス粉・砂糖・バター	しらす・ツナ・豚肉・牛乳	のり・人参・きゅうり・玉葱・大根・ごぼう・万能ねぎ・レーズン	塩・かつおだし・味噌
18	火	麦茶 小魚せんべい	食パン	卵のグラタン アスパラガスとコーンのサラダ スープ(カブ・人参)	牛乳 冷製わかめうどん	食パン・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・うどん・揚げ玉	卵・鶏肉・牛乳・チーズ・ハム・かまぼこ	玉葱・ブロッコリー・人参・アスパラガス・きゅうり・コーン・カブ・カブ葉・わかめ・長葱	塩・醤油・みりん・酢・中華だし
19	水	麦茶 ゼリー	ごはん	焼肉 ひじきとちくわのごまサラダ 中華スープ(筍・わかめ)	牛乳 新じゃが芋のボンデケーキ	米・油・砂糖・ごま油・ごま・じゃが芋・片栗粉・小麦粉・バター	豚肉・竹輪・牛乳・チーズ	玉葱・ピーマン・にんにく・カブ・人参・絹さや・もやし・きゅうり・人参・巻・わかめ	塩・醤油・みりん・酢・中華だし
20	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き カブとベーコンのコンソメ煮 味噌汁(卵・絹さや)	牛乳 春ごぼうの金平ご飯	米・砂糖・油・片栗粉・ごま油・ごま	鶏肉・ベーコン・卵・牛乳・豚肉	にんにく・カブ・カブ葉・人参・絹さや・ごぼう	酒・醤油・みりん・塩・コンソメ・かつおだし・味噌
21	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ポークビーンズ 卵サラダ スープ(キャベツ・えのき草)	牛乳 ちぢみ	米・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・小麦粉・片栗粉・ごま油・ごま	豚肉・大豆・卵・牛乳	玉葱・人参・トマト水煮・きゅうり・キャベツ・えのき草・ニラ	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・塩・コンソメ・酢
22	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ハヤシライス アスパラガスとウインナーのソテー フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 おかかおにぎり	米・油・砂糖・ごま	豚肉・ウインナー・牛乳・かつお節	玉葱・トマト水煮・グリーンピース・アスパラガス・キウイフルーツ	ハヤシルー・ソース・塩・コンソメ・醤油
23	日								
24	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鱈のフリッター キャベツとハムのサラダ スープ(ベーコン・アスパラガス)	牛乳 カルピスゼリー 丸ぼうろ	米・小麦粉・油・砂糖・寒天・丸ぼうろ	鱈・卵・牛乳・ハム・ベーコン・カルピス	キャベツ・きゅうり・人参・アスパラガス	ベーキングパウダー・塩・コンソメ・酢
25	火	麦茶 小魚せんべい	納豆ごはん	千草焼き もやしのおかか和え 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ヨーグルトドリンク いちごジャムサンド	米・油・砂糖・食パン・マーガリン	納豆・卵・豚肉・かつお節・油揚げ・豆腐・ヨーグルトドリンク	人参・椎茸・絹さや・ひじき・もやし・きゅうり・いちごジャム	塩・かつおだし・醤油・味噌
26	水	麦茶 ゼリー	ごはん	チキンカレー 人参サラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 マカロニきな粉	米・じゃが芋・油・砂糖・マカロニ	鶏肉・牛乳・きな粉	玉葱・人参・グリーンピース・レーズン・きゅうり・バナナ	カレールウ・塩・酢
27	木	麦茶 カルシウムせんべい	スパゲッティ	スパゲッティミートソース カブとささみのサラダ ミルクスープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 揚げ玉と小エビのおにぎり	スパゲッティ・バター・油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・米・揚げ玉	豚肉・鶏肉・牛乳・干しエビ	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・カブ・カブ葉・きゅうり・パセリ・青のり	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・酢・味噌・醤油・みりん・和風だし
28	金	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	麻婆豆腐 春雨とカニカマの中華サラダ 中華スープ(もやし・ニラ)	牛乳 ウインナーロールパイ	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・春雨・パイ皮	豆腐・豚肉・カニカマ・牛乳・ウインナー	長葱・ピーマン・人参・にんにく・生姜・わかめ・きゅうり・もやし・ニラ	ふりかけ・酒・中華だし・醤油・味噌・塩・酢
29	土			昭和の日					
30	日								

## 4月旬の食材

- ・鱈・しらす・鯛・ひじき・わかめ・アスパラガス・かぶ・キャベツ・グリーンピース・ごぼう・絹さや・しいたけ・新じゃが芋・筍・玉葱・ニラ・パセリ・三つ葉
- ・いちご・キウイフルーツ