



令和6年

4月分

献立表



銀の鈴保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			3歳以上児	3歳未満児
1 月	はやしらいす かみかみさらだ こんそめすーが りんごゼリー	精白米★サラダ油 ★ハヤシルウ★マヨ ドレ★食パン/グラ ニュー糖★無塩パ ター	★豚もも1cm幅★無 塩せき肉45mm幅スライス ★サイコロ豆腐★ 牛乳	玉葱/にんじん/国産 マッシュルームスライス (冷)グリーンピース/冷 ささがきごぼう/冷 ほうれん草/だいこん/ 冷ホホコ	ぎゅうにゅう しゅがーさんど  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	629 kcal 21.2 g 21.3 g 2.6 g	435 kcal 14.7 g 15.4 g 1.9 g
2 火	ごはん にくどうふ こまつなりのあえ みそしる ばなな	精白米/白滝5cm/上 白糖/冷アヲレ/トク ソル/★サラダ油	★豚もも1cm幅★豚 ばら1cm幅/冷焼き とうふ/さきみのり/ カットわかめ★赤み そ★白みそ★牛乳	玉葱/にんじん/長ね ぎ/冷小松菜/キャ ベツ/だいこん/パナ ナ	ぎゅうにゅう みそぼてと  チーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	557 kcal 19.5 g 19.4 g 1.8 g	416 kcal 14.7 g 14.9 g 1.6 g
3 水	ごはん はんぱーぐとまとそーす ええ じゃがいも にんじんさらだ こんそめすーが おれんじ	精白米★パン粉/上 白糖/じゃがいも/ ★サラダ油	★豚ひき肉★牛乳/ 冷凍結全卵/アヲ レ/水煮★牛乳/ かんでんクック	玉葱/アヲレ/仮包/パセリ フ/にんじん/冷 ほうれん草/かぶ/かぶ(葉) /ぶなしめじ★オレ ンジ★国産黄桃缶 立方形/国産 りんご/仮包/国産 みかん 1号缶	ぎゅうにゅう ふる一つぜりー びすけつと  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	564 kcal 21.2 g 16.8 g 1.0 g	395 kcal 14.6 g 11.3 g 0.7 g
4 木	ごはん さけこんまよねーずやき そえ ほうれんそうのりあえ おんやさいさらだ こんそめすーが ばなな	精白米★マヨドレ/ ★サラダ油/じゃがい も★むしパンミッ クス★いちごジャム	★スキムミルク/さ きみのり★無塩せき 肉5mm幅スライス★牛 乳★牛乳	冷クリームコーン/ 冷ほうれん草/冷ア ヲレ/冷カリフラ ワー/冷ホホコ/玉 葱/パセリ/フ/レク/ バナナ	ぎゅうにゅう いちごむしばん  チーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	538 kcal 25.3 g 14.1 g 1.5 g	386 kcal 16.3 g 10.5 g 1.2 g
5 金	ごはん とりのまーまれーどやき そえ すなっがえんどう こーるすろーさらだ みそしる かるてつよーぐると	精白米★マーマレ ード★マヨドレ	★鶏もも20g★無塩 せき肉45mm幅スライ ス★白みそ★加鉄3 号/★牛乳★とりひ き肉/刻み昆布	おろししょうが/おろ しにんにく/スナッ プえんどう/キャ ベツ/にんじん 冷ホホコ/えのき たけ/ぶなしめじ/万 能ねぎ	ぎゅうにゅう こんぶごぼん  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	581 kcal 28.7 g 14.2 g 1.5 g	446 kcal 21.2 g 10.8 g 1.2 g
8 月	ひびんぼどん さきつなさらだ ちゅうかすーが いちご	精白米/上白糖/ご ま油★いりごま白/ ★マヨドレ★パター ール	★豚ひき肉/米ひじ き/アヲレ/水煮★ サイコロ豆腐★牛 乳★無塩せきウイ ナー	長ねぎ/おろししょう が/おろしにんにく/ 冷ほうれん草/りよ くとうもやし/玉葱 冷ホホコ/きゅう り/にら/いちご/ キャベツ	ぎゅうにゅう ほっとどつぐ  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	636 kcal 26.1 g 25.7 g 2.1 g	414 kcal 16.7 g 16.5 g 1.4 g
9 火	ごはん さばのおしやき そえかりふらわーゆかりあえ にくじゃが みそしる おれんじ	精白米/じゃがいも/ 白滝5cm/上白糖/ ★無塩バター★ホッ トケーキミックス/ ★粉糖	冷サバ切身(骨取り) ★豚もも1cm幅★冷 さきみ揚げ/カット わかめ★牛乳★冷 凍結全卵★スキム ミルク★牛乳	冷カリフラワー/ゆ かり/玉葱/にんじ ん/冷グリーンピー ス/長ねぎ★オレ ンジ/バナナ	ぎゅうにゅう ばななけーき  チーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	556 kcal 27.3 g 19.7 g 0.9 g	393 kcal 18.2 g 13.2 g 1.0 g
10 水	ごはん ごもくたまごやき まかろにさらだ みそしる やくると	精白米★サラダ油/ 上白糖★マカロニ	冷凍結全卵★豚 ひき肉★スキムミ ルク★無塩せき肉 45mm幅スライス★ 白みそ★牛乳	国産干椎茸スライス/ にんじん/きゅう り/キャベツ/えの きたけ/グリン ピース	ぎゅうにゅう ぐりんびーすごぼん  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	578 kcal 21.0 g 14.3 g 1.1 g	442 kcal 16.0 g 10.9 g 1.0 g
11 木	ごはん いりどうふ ほうれんそうごまあえ みそしる ばなな	精白米★サラダ油/ 上白糖★いりごま 白/★冷国産里芋 乱切★食パン★無 塩バター	★サイコロ豆腐★豚 ひき肉/カットわか め★赤みそ★白み そ★牛乳/つぶあん	にんじん/国産干椎 茸スライス/長ね ぎ★冷むき枝豆/ おろししょうが/ 冷ほうれん草/ 冷いんげん/ バナナ	ぎゅうにゅう あんさんど  チーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	568 kcal 21.6 g 15.7 g 1.9 g	401 kcal 15.6 g 11.8 g 1.5 g
12 金	やさいらーめん にらたまいため やさしいじゅーす	冷学給用食塩ゼロ ラーメン/精白米/ ごま油★いりごま 白	★豚もも1cm幅/冷 すこやかなと巻★ 豚ばら1cm幅★冷 凍結全卵★牛乳★ 減塩かつぱす/青の り	玉葱/にんじん/りよ くとうもやし/キャ ベツ/冷ホホコ/に ら	ぎゅうにゅう はるきやべつおにぎ り  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	628 kcal 24.7 g 18.4 g 2.9 g	460 kcal 18.0 g 13.4 g 2.1 g
15 月	ごはん まいぼーどうふ だいいんさらだ ちゅうかすーが ばなな	精白米★サラダ油/ 上白糖/片栗粉/ご ま油/国産はるさめ か/★ホットケー キミックス/ ★薄力粉★無塩バ ター★いりごま 白	★サイコロ豆腐★豚 ひき肉★赤みそ/ アヲレ/水煮★牛 乳★スキムミルク	長ねぎ/国産干椎 茸スライス/おろ ししょうが/おろ しにんにく/万 能ねぎ/だいこ ん/にんじん/冷 ほうれん草/ チンゲンツァイ/ バナナ/冷うらこ しかほ ちゃ	ぎゅうにゅう かぼちゃごまクッ きー  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	555 kcal 20.1 g 17.8 g 1.5 g	420 kcal 15.2 g 13.7 g 1.1 g
16 火	けんちんうどん さつまいものきんびら おれんじ	冷稲庭うどん/ ★冷国産里芋 乱切/さつまいも/ ★サラダ油/精白 米★無塩バ ター	★豚ばら1cm幅/冷 すこやかまぼこ/ 牛乳★冷むきえび 牛乳★冷むきえび 牛乳	だいこん/にんじん/ 万 能ねぎ/国産干椎 茸スライス/ 黄ピーマン/青 ピーマン/ ★オレ ンジ/ビーマ ックス/パセリ/ レク	ぎゅうにゅう えびひらふ  チーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	578 kcal 20.3 g 16.5 g 2.3 g	414 kcal 15.0 g 12.4 g 1.9 g
17 水	ごはん かじきみに ほうれんそうなつとうあえ けんちんじる ばなな	精白米/上白糖/な がいも★冷国産 里芋乱切★ホッ トケーキミッ クス★サラダ 油/精白米/ ★無塩バ ター	冷カキ(骨取り) ★赤みそ★冷ひ きわり納豆★サイ コロ豆腐★牛乳/ ★スキムミルク	おろししょうが/ビ ーマックス/冷 ほうれん草/ にんじん/冷さ さがきごぼう/ 国産干椎茸ス ライス/万 能ねぎ/バナ ナ	ぎゅうにゅう ほっとけーき  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	536 kcal 25.5 g 13.5 g 1.5 g	379 kcal 16.5 g 9.5 g 1.1 g
18 木	はるやさいかれー きやべつつなあえ こんそめすーが おれんじ	精白米/じゃがいも/ ★サラダ油★キス カレーム★薄力粉/ 白玉粉	★豚ばら1cm幅★ス キムミルク/アヲ レ/水煮★牛乳★ 鶏ももこま切れ	玉葱/にんじん/ト マト/冷アヲレ/ スキムミルク/ スナッ プえんどう/キャ ベツ/冷カリフラ ワー/冷 いんげん/冷ホ ホコ★ オレ ンジ/だいこ ん/冷 小松菜	ぎゅうにゅう すいとん  チーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	558 kcal 20.3 g 20.0 g 2.4 g	391 kcal 14.3 g 13.9 g 1.9 g
19 金	ごはん とりのからあげ そえ とまと みもぎさらだ こーんすーが いちごみかんゼリー	精白米/片栗粉★サ ラダ油★マヨドレ/ コンフレク	★鶏もも20g★冷 オムライス用玉子 焼★スキムミ ルク★無 塩せき肉45mm幅 スライス★牛乳/ ★牛乳	おろししょうが/ト マト/冷アヲレ/ きゅう り/にんじん/冷 クリームコー ン/冷ホ ホコ/パセリ/ レク/いちご	ぎゅうにゅう いちごぼあえ  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当	660 kcal 26.2 g 21.1 g 1.6 g	507 kcal 19.3 g 15.9 g 1.3 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



令和6年

4月分

献立表



銀の鈴保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳以上児	3歳未満児	
22 月	やきとりどん きやべつこんぶあえ みそしる ばなな	精白米/上白糖/★ (冷)国産里芋乱切/さ つまいも/★薄力粉	★鶏ももこま切れ/き ざみのり/刻み昆布/ ★赤みそ/★白みそ/ ★牛乳	りよくとうもろやし/ゆ かり/キャベツ/きゆ うり/にんじん/長ね ぎ/バナナ	ぎゅうにゅう おにまんじゅう  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	547 kcal 23.7 g 9.3 g 1.3 g	391 kcal 17.1 g 7.3 g 1.1 g
23 火	しょくぼん ぼくびーんず こんさらだ こんそめすーぶ やくると	★食パン/じゃがいも /★サラダ油/上白糖 /★マヨドレ/精白米 /★いりごま白	★大豆水煮/ゆでひよ こまめ/★豚もも1cm 幅/ライトワレク水煮/ ★無塩せきワレナ5mm幅 スライス/★牛乳/ (冷)減 塩しらす	にんじん/玉葱/トマト / 仔缶/パセリフレ ク/ (冷)ホルモン/ (冷) ブロッコリー/キャベツ	ぎゅうにゅう じゃこごはん  チーズ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	588 kcal 26.1 g 17.5 g 1.8 g	412 kcal 18.4 g 13.2 g 1.6 g
24 水	ごはん とりのつくねに かいそうさらだ みそしる おれんじ	精白米/片栗粉/上白 糖/★サラダ油/★焼 そば	★とりひき肉/海藻ミ ックス/ (冷)減塩しらす/ ライトワレク水煮/★サイ コロ豆腐/★赤みそ/ 白みそ/★牛乳/★豚ば ら1cm幅	玉葱/おろししょうが /にんじん/長ねぎ/ ★オレンジ/キャベツ	ぎゅうにゅう やきそば  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	569 kcal 26.5 g 19.8 g 2.7 g	417 kcal 18.8 g 13.9 g 1.9 g
25 木	にんじんごはん すべいんふうおむれつ ちーずさらだ こんそめすーぶ いちご	精白米/じゃがいも/ ★無塩バター/上白糖 /★サラダ油/★食パ ン/★りんごジャム	★(冷)凍結全卵/★無 塩せきワレナ5mm幅ス ライス/★スキムミルク/ ★スチームミルク/★ 牛乳/★減塩カットス /★牛乳	(冷)人参ペースト/パセ リフレク/玉葱/トマ ト/キャベツ/にんじん / (冷)ホルモン/ぶなし めじ/ (冷)ほうれん草/い ちご	ぎゅうにゅう じゃむさんど  チーズ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	548 kcal 21.8 g 16.7 g 2.1 g	369 kcal 14.9 g 12.4 g 1.7 g
26 金	ごはん はっほうさい さんしょくなむる ちゅうかすーぶ ばなな	精白米/ごま油/片栗 粉/上白糖/★いりご ま白/★サラダ油	★豚もも1cm幅/★ (冷)むきえび/★サイ コロ豆腐/★牛乳	キャベツ/にんじん/国産 干椎茸スライス/りよくとうも ろやし/にんじん/おろしにん じん/おろししょうが/ (冷) ほうれん草/きゅうり/万 能ねぎ/えのきたけ/バナ ナ/ (冷)ホルモン	ぎゅうにゅう やきもろこしごはん  ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	545 kcal 22.8 g 10.6 g 1.7 g	408 kcal 16.8 g 8.3 g 1.3 g
30 火	みーとすばげてい ぶろっこりーさらだ こんそめすーぶ ばなな	★ミスバゲティ/★サラ ダ油/★無塩バター/ 上白糖/★食パン	★豚ひき肉/★スキム ミルク/★パルメザン チーズ/★無塩せき ワレナ5mm幅スライス/★牛乳 /★きな粉	にんじん/玉葱/おろし にんにく/トマトビ ューレ/セロリー/トマト/ 仔 缶/パセリフレク/ (冷)ブロッコリー/トマト/ キャベツ/ぶなしめじ/ バナナ	ぎゅうにゅう きなこさんど  チーズ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	589 kcal 24.2 g 21.8 g 1.8 g	404 kcal 16.8 g 16.1 g 1.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	577 kcal	タンパク質	23.5 g
3歳以上児	脂 質	17.3 g	食塩相当量	1.8 g
月平均栄養価	エネルギー	414 kcal	タンパク質	16.6 g
3歳未満児	脂 質	12.6 g	食塩相当量	1.4 g

## ※ 卵不使用のマヨドレを使用しています。

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

毎月、きりん組誕生月の子の好きなメニューを取り入れています ♪

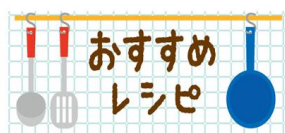
リクエストメニュー 19日	鶏のから揚げ
---------------	--------

先生の好きな給食や得意料理など取り入れています☆ 詳しくはひよこ組前の食育ボードをご覧ください。

先生のおすすめメニュー 2日 22日	みそポテト おにまんじゅう
--------------------	---------------

じゃがいもほりやさつまいもほりでお世話になっている、中里農園の野菜を使っています。

中里農園の野菜	今月はお休みです
---------	----------

おすすめ  
レシピ4月22日おやつ  
おにまんじゅう

(子ども4人分)

さつまいも	180g
砂糖	30g
薄力粉	45g
水	10g

(作り方)

- ①皮をむいたさつまいもを1cm角に切り、水にさらす。
- ②水を切ったさつまいもに砂糖をまぶして10分くらいおく。
- ③薄力粉と水を加えて混ぜる。
- ④カップに入れてさつまいもがやわらかくなるまで蒸す。

★愛知県の郷土料理です。  
もちもちしていておいしいですよ。