

# 門真市立保育園・こども園 4月分 献立表

R6.4

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
01月	まあほうどんぶり 中華スープ	米、豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、しいたけ、みそ、油、しょうゆ、かたくり粉、中華だし、水、/しいたけ、わかめ、にんじん、ねぎ、中華だし、ごま油、しょうゆ、水 牛乳、/オレンジ・個、/菓子	◎牛乳、◎菓子 牛乳、オレンジ、菓子
02火	カレーライス ちりめんサラダ	米、牛肉、豚肉、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、カレールウ、水、/ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、塩 牛乳、/米、ほうれんそう、塩、かつお節、しょうゆ	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、ぞうすい
03水	みそ煮込みうどん ヨーグルト	うどん、卵、かまぼこ、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、薄揚げ、煮干し、みそ、しょうゆ、水、/ヨーグルト 牛乳、/食パン、いちごジャム	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、ミニサンド
04木	ごはん(全) 炒り豆腐 みそ汁	米、/豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しいたけ、卵、油、しょうゆ、砂糖、コンソメ、/じゃがいも、にんじん、ねぎ、わかめ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、/はるさめ、たまねぎ、にんじん、油、水、しょうゆ、塩、中華だし	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、春雨スープ
05金	ごはん(全) 煮魚 ブロッコリーコーンのごま和え みそ汁	米、/カラスカレイ、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、水、/ブロッコリー、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま、/豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、/型チーズ、/菓子	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、型チーズ、菓子
06土	きつねどんぶり オレンジ	米、薄揚げ、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、水、/オレンジ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
08月	ごはん(全) 八宝菜 わかめスープ	米、/豚肉、えび、はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しいたけ、三度豆、油、中華だし、しょうゆ、塩、こしょう、かたくり粉、水、/わかめ、豆腐、にんじん、ごま、コンソメ、しょうゆ、水 牛乳、/バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎菓子 牛乳、バナナきなこ
09火	ごはん(全) ごまみそ煮 そうめん清汁	米、/豚肉、油、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、厚揚げ、さつま揚げ、三度豆、煮干し、水、砂糖、しょうゆ、本みりん、みそ、ごま、/そうめん、にんじん、わかめ、煮干し、こんぶ、塩、しょうゆ、ねぎ 牛乳、/いわし(焼)、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、焼きいわし、菓子
10水	かやくうどん 切り干しの煮付け 飲むヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、煮干し、こんぶ、しょうゆ、砂糖、塩、水、/切り干しだいこん、薄揚げ、酒、にんじん、三度豆、しょうゆ、砂糖、煮干し、ひじき、水、/飲むヨーグルト 牛乳、/チーズ蒸しパン	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、チーズ蒸しパン
11木	ハヤシライス じゃこピーマン	米、牛肉、豚肉、塩、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ハヤシルウ、ケチャップ、水、/ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ 牛乳、/さつまいも	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、さつまいも
12金	ごはん(全) 白身魚のあんかけ 南瓜のみそ汁	米、/たら・50g、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、三度豆、ごま油、しょうゆ、こんぶ、かたくり粉、砂糖、/かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、わかめ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、/お米de国産さつまいもと栗のタルト	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、米粉タルト
13土	ごもくあんかけどんぶり バナナ	米、豚肉、しいたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、油、中華だし、しょうゆ、酒、ごま油、かたくり粉、水、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
15月	ごはん(未) 食パン(以) クリームシチュー ごぼうサラダ	米、/食パン・6枚切り、/鶏肉、豚肉、酒、塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、コーン、油、ホワイトルウ、水、/ごぼう、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、ノンエッグマヨ、砂糖、ごま 牛乳、/オレンジ・個、/菓子	◎牛乳、◎菓子 牛乳、オレンジ、菓子
16火	ごはん(全) 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁	米、/豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、油、砂糖、酒、しょうゆ、みそ、/豆腐、わかめ、ねぎ、煮干し、こんぶ、塩、しょうゆ、水 牛乳、/ホットケーキミックス、おから、にんじん、水	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、おから蒸しケーキ

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
17水	煮込みうどん ヨーグルト	うどん、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、薄揚げ、かまぼこ、卵、煮干し、しょうゆ、水、/ヨーグルト 牛乳、/米、コーン、塩	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、おにぎり
18木☆	ピラフ 白身魚のフライ キャベツ・ブロッコリーのおか か和え チンゲンサイのスープ	米、たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、コンソメ、しょうゆ、バター、/ほきフライ・50、油、/ブロッコリー、キャベツ、しょうゆ、砂糖、かつお節、/チンゲンサイ、にんじん、豆腐、コンソメ、しょうゆ、水 牛乳、/ショートケーキ <b>お誕生日会</b>	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、いちごケーキ
19金	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ポークビーンズ マカロニサラダ	米、/ネオ麦ロール、/豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、バター、/ツイストマカロニ、ツナ缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ 牛乳、/バナナ、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、バナナ、菓子
20土	すきやきどんぶり りんご	米、牛肉、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、本みりん、/りんご 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
22月	ごはん(全) 豚じゃがカレー味 豆腐のみそ汁	米、/豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、油、本みりん、砂糖、しょうゆ、カレー粉、水、/豆腐、わかめ、ねぎ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、/おやつこんぶ、/菓子	◎牛乳、◎菓子 牛乳、おやつこんぶ、菓子
23火	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/ハンバーグ、ケチャップ、ソース、砂糖、水、/じゃがいも、きゅうり、コーン、ツナ缶、ノンエッグマヨ、/チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、豆腐、コンソメ、しょうゆ、水 牛乳、/ビーフン、たまねぎ、にんじん、油、水、しょうゆ、中華だし	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、汁ビーフン
24水	きつねうどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、薄揚げ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ、煮干し、塩、こんぶ、水、/ヨーグルト 牛乳、/米、さつまいも、塩	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、いもがゆ
25木	たけのこごはん 白身魚の味噌煮 キャベツのゴマ和え はっばのおすまし	米、たけのこ、こんぶ、しょうゆ、酒、/カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、/キャベツ、にんじん、ノンエッグマヨ、ごま、砂糖、しょうゆ、/こまつな、にんじん、豆腐、かまぼこ、わかめ、こんぶ、煮干し、しょうゆ、本みりん 牛乳、/ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、マカロニきなこまぶし
26金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ポトフ スパゲティサラダ	米、/NEG丸ロール、/鶏肉、油、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、コンソメ、水、/スパゲティ、ツナ缶、きゅうり、ノンエッグマヨ 牛乳、/りんご、/菓子	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、りんご、菓子
27土	中華どんぶり オレンジ	米、えび、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、しいたけ、かたくり粉、中華だし、しょうゆ、水、/オレンジ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
30火	ごはん(全) 五目豆 さつまいものみそ汁	米、/豚肉、こんにゃく、薄揚げ、にんじん、じゃがいも、ごぼう、ひき割りだいず(水煮)、しいたけ、こんぶ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、油、/さつまいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、/バナナ、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、バナナ、菓子

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。  
 ☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。  
 ☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

4月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	547	23.2	17.9	2.3	382
3歳以上児	591	25.6	19.6	2.6	395

\* ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。