

門真市立保育園・こども園 4月分 献立表

| 日付      | 献立名                                         | 材料名                                                                                                                                           | おやつ<br>(◎は10時おやつ)               |
|---------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 01<br>火 | まあぼうどんぶり<br>春雨スープ                           | 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、／はるさめ、にんじん、ねぎ、わかめ、塩、しょうゆ、中華だし、水<br><br>牛乳、／オレンジ・個、／菓子                            | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,オレンジ,菓子      |
| 02<br>水 | みそ煮込みうどん<br>ヨーグルト                           | うどん、かまぼこ、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、卵、薄揚げ、煮干し、みそ、しょうゆ、水、／ヨーグルト<br><br>牛乳、／米、さつまいも、塩                                                            | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,いもがゆ        |
| 03<br>木 | ごはん(全)<br>煮魚<br>ブロッコリーコーンのごま和え<br>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<br><br>牛乳、／バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩                        | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,バナナきなこ      |
| 04<br>金 | ごはん(全)<br>炒り豆腐<br>みそ汁                       | 米、／豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、卵、しいたけ、油、砂糖、コンソメ、／にんじん、キャベツ、ねぎ、わかめ、煮干し、みそ、こんぶ、水<br><br>牛乳、／おやつこんぶ、／菓子                                            | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,おやつこんぶ,菓子    |
| 05<br>土 | 八宝菜どんぶり<br>オレンジ                             | 米、豚肉、えび、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうゆ、中華だし、かたくり粉、水、／オレンジ<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                                   | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール       |
| 07<br>月 | カレーライス<br>じゃこピーマン                           | 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、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ<br><br>牛乳、／ビーフン、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、中華だし                            | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,汁ビーフン         |
| 08<br>火 | ごはん(全)<br>ごまみそ煮<br>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<br><br>牛乳、／型チーズ、／菓子                     | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,型チーズ,菓子     |
| 09<br>水 | 煮込みうどん<br>ヨーグルト                             | うどん、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、卵、薄揚げ、かまぼこ、煮干し、しょうゆ、水、／ヨーグルト<br><br>牛乳、／スティックパン                                                                      | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,スティックパン      |
| 10<br>木 | ごはん(全)<br>白身魚のあんかけ<br>具たくさんのみそ汁             | 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、中華だし、かたくり粉、砂糖、／豆腐、キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ、しいたけ、煮干し、みそ、水<br><br>牛乳、／米、薄揚げ、にんじん、しょうゆ、酒                      | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,炊き込みおにぎり    |
| 11<br>金 | ごはん(全)<br>豚じゃがカレー味<br>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<br><br>牛乳、／いわし(焼)、／菓子                                               | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,焼きいわし,菓子    |
| 12<br>土 | きつねどんぶり<br>バナナ                              | 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、／バナナ<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                                  | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール       |
| 14<br>月 | ごはん(未)<br>NEG黒糖ロール(以)<br>ハヤシビーンズ<br>ちりめんサラダ | 米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、砂糖、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、しょうゆ、油、酒、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<br><br>牛乳、／バナナ、／菓子    | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,バナナ,菓子        |
| 15<br>火 | ごはん(全)<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>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<br><br>牛乳、／ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖、塩                                              | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,マカロニきなこまぶし  |
| 16<br>水 | かやくうどん<br>切り干しの煮付け<br>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、本みりん、煮干し、ひじき、水、／飲むヨーグルト<br><br>牛乳、／さつまいも、油、ケーキシロップ | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,さつまいものシロップがけ |

R7.4

| 日付           | 献立名                                                       | 材料名                                                                                                                                                        | おやつ<br>(◎は10時おやつ)           |
|--------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 17<br>木<br>☆ | にんじんごはん<br>白身魚のフライ<br>キャベツ・ブロッコリーのおか<br>か和え<br>チンゲンサイのスープ | にんじん、ごま、ちりめんじゃこ、米、塩、しょうゆ、／ほきフライ・50、油、／ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお節、／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<br><br>牛乳、／ショートケーキ <b>お誕生日会</b>                       | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,いちごケーキ  |
| 18<br>金      | ごはん(未)<br>食パン(以)<br>クリームシチュー<br>ごぼうサラダ                    | 米、／食パン・6枚切り、／鶏肉、豚肉、酒、塩、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<br><br>牛乳、／米、ほうれんそう、塩、かつお節、しょうゆ                             | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,ぞうすい    |
| 19<br>土      | ごもくあんかけどんぶり<br>りんご                                        | 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、／りんご<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                                       | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール   |
| 21<br>月      | ごはん(未)<br>NEG丸ロール(以)<br>ハンバーグ<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ         | 米、／NEG丸ロール、／ハンバーグ、ケチャップ、ソース、砂糖、水、／キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ノンエッグマヨ、ツナ缶、／豆腐、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コンソメ、しょうゆ<br><br>牛乳、／りんご、／菓子                                         | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,りんご,菓子    |
| 22<br>火      | ごはん(全)<br>五目豆<br>きのこのみそ汁                                  | 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、／にんじん、たまねぎ、まいたけ、しめじ、ねぎ、わかめ、こんぶ、煮干し、みそ、水<br><br>牛乳、／ビーフン、にんじん、キャベツ、油、ソース、中華だし、しょうゆ、塩 | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,焼きビーフン   |
| 23<br>水      | きつねうどん<br>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、煮干し、塩、こんぶ、水、／ヨーグルト<br><br>牛乳、／食パン、いちごジャム                                                                 | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,ミニサンド   |
| 24<br>木      | ごはん(全)<br>白身魚の味噌煮<br>白和え<br>すまし汁                          | 米、／カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、／ほうれんそう、にんじん、豆腐、ひじき、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、本みりん、／にんじん、たまねぎ、ねぎ、麩、しょうゆ、煮干し、こんぶ、かたくり粉、水<br><br>牛乳、／さつまいも                                       | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,さつまいも   |
| 25<br>金      | ごはん(未)<br>ネオ麦ロール(以)<br>ポトフ<br>スパゲティサラダ                    | 米、／ネオ麦ロール、／鶏肉、豚肉、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<br><br>牛乳、／お米de国産さつまいもと栗のタルト                                                 | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,米粉タルト    |
| 26<br>土      | すきやきどんぶり<br>オレンジ                                          | 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、／オレンジ<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                                                            | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール   |
| 28<br>月      | ごはん(未)<br>食パン(以)<br>ボークビーンズ<br>マカロニサラダ                    | 米、／食パン・6枚切り、／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<br><br>牛乳、／オレンジ・個、／菓子                       | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,オレンジ,菓子   |
| 30<br>水      | カレーうどん<br>ヨーグルト                                           | うどん、牛肉、薄揚げ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、卵、かまぼこ、煮干し、カレールウ、しょうゆ、水、／ヨーグルト<br><br>牛乳、／ホットケーキミックス粉、おから、にんじん、水                                                            | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,おから蒸しケーキ |

☆ 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[m g] | カルシウム[m g] |
|---------|-------------|----------|-------|--------|------------|
| 3歳未満児   | 554         | 23.8     | 18.3  | 0.4    | 393        |
| 3歳以上児   | 601         | 26.4     | 20.4  | 2.8    | 409        |

＊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。