

4月の献立表

令和5年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	土	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ コーンとわかめのスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 卵 ・じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未:野菜ハイハイ 以:ぱりんこ	未 289kcal 以 443kcal
2	日				
3	月	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの甘酢和え 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ・キャベツ 人参 白ごま ・鶏もも肉 かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆でっちゃんかん	未 417kcal 以 507kcal
4	火	御飯 たら生姜煮 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁	・米 ・たら 生姜 ・高野豆腐 しいたけ 人参 鶏ひき肉 三つ葉 ・豚もも肉 白菜 里芋 しめじ ごぼう 板こんにゃく 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♥菜飯ご飯	未 469kcal 以 563kcal
5	水	御飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのおかかマヨ コーンスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ ・コーンスープ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 438kcal 以 550kcal
6	木	御飯 豚肉と根菜の煮物 梅サラダ みそ汁	・米 ・豚もも肉 人参 蓮根 ごぼう 里芋 いんげん ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・なめこ ほうれん草 大根 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 449kcal 以 535kcal
7	金	御飯 鯖の塩焼き 炒り豆腐 すまし汁	・米 ・鯖 ・豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干し椎茸 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 431kcal 以 519kcal
8	土	牛肉の味噌丼 チンゲンサイとカニカマのごまマヨ かきたま汁	・米 牛もも肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ ・卵 ほうれん草 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ	未 236cal 以 326kcal
9	日				
10	月	御飯 生揚げのそぼろ煮 もやしの彩り和え みそ汁	・米 ・生揚げ 豚ひき肉 えのきたけ 人参 玉ねぎ ・もやし なら 人参 卵 ・キャベツ 油あげ わかめ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 269kcal 以 312kcal
11	火	御飯 鮭の照り焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁	・米 ・鮭 ・じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 絹さや ・切干大根 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 クッキー	未 490kcal 以 599kcal
12	水	カレーライス キャベツのツナサラダ かぶのスープ みかん	・米 鶏もも肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・キャベツ 人参 ツナ ・ベーコン かぶ 人参 ・みかん	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 たこやき	未 417kcal 以 519kcal
13	木	御飯 マーボー豆腐 小松菜ともやしの和え物 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 ねぎ 生姜 ・もやし 小松菜 人参 コーン ・豚もも肉 春雨 人参 椎茸 押麦 中華だし	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 478kcal 以 572kcal
14	金	御飯 カレイの煮付け ブロッコリーのマヨネーズ 五目みそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 梅おにぎり	未 459kcal 以 557kcal
15	土	御飯 オムレツ キャベツとしめじの バター醤油炒め ミネストローネスープ	・米 ・卵 牛乳 ほうれん草 ベーコン チーズ ・キャベツ 玉ねぎ しめじ ベーコン バター ・豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ かぶ トマト 人参 にんにく	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未:野菜ハイハイ 以:ぱりんこ	未 275kcal 以 421kcal
16	日				

17	月	御飯 ☆鶏の唐揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 若竹汁	・米 ・鶏もも肉 にんにく 生姜 ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん 白ごま ごま油 ・たけのこ しいたけ 豆腐 わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーチェ	未 448kcal 以 557kcal
18	火	御飯 魚の梅焼き 生揚げと野菜のとりみ煮 みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・生揚げ 大根 人参 いんげん ・白菜 もやし わかめ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 人参御飯	未 453kcal 以 540kcal
19	水	(郷土料理 新潟県) 御飯 肉じゃが ★きりざい ★のっぺい汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにやく 絹さや ・納豆 たくあん 小松菜 人参 白ごま ・人参 里芋 しいたけ 油揚げ 板こんにやく 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ぼたぼた焼き	未 417kcal 以 539kcal
20	木	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ごぼうの和風マヨサラダ 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ・ごぼう 人参 ハム コーン マヨネーズ ごま ・さつま芋 人参 玉ねぎ 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 卵うどん	未 433kcal 以 508kcal
21	金	御飯 ぶりの中華蒸し ほうれん草とコーンのナムル 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・ほうれん草 コーン 人参 白ごま ごま油 ・大根 人参 たけのこ わかめ 中華スープ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 422kcal 以 507kcal
22	土	御飯 豚肉のしょうが焼き 白菜の煮びたし みそ汁	・米 ・豚もも肉 生姜 ・白菜 人参 油揚げ ・小松菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未:野菜ハイハイ 以:ぱりんこ	未 257kcal 以 397kcal
23	日				
24	月	御飯 豆腐のつくね焼き しらたきのきんぴら風 みそ汁	・米 ・豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・しらたき ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油 白ごま ・大根 もやし 人参 わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 434kcal 以 535kcal
25	火	御飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのごま酢和え 麩のすまし汁	・米 ・鮭 ・ブロッコリー さつま揚げ 人参 白ごま ・焼き麩 三つ葉 えのきたけ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ほうれん草のケーキ	未 444kcal 以 529kcal
26	水	御飯 鶏すき もやしとニラの和え物 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しらたき 白ねぎ 白菜 えのきたけ 人参 ・もやし たら 人参 焼き豚 ごま油 ・切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆フライドポテト	未 415kcal 以 527kcal
27	木	御飯 厚焼き卵 ♥れんこんのマヨ炒め 豆腐すまし汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・れんこん ベーコン マヨネーズ にんにく 青のり ・豆腐 なばな 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 パナナと♪リッツ	未 452kcal 以 549kcal
28	金	御飯 チキンのチーズ焼き 野菜炒め 野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・豚ひき肉 キャベツ 人参 ピーマン ごま油 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 たけのこご飯	未 487kcal 以 599kcal
29	土	(昭和の日)			

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の4月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。