

4月の献立表

令和4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	金	御飯 たらの生姜煮 しらたきのきんぴら風 五目みそ汁	・米 ・たら ・しらたき ごぼう にんじん 豚肉 ごま油 ごま ・じゃが芋 玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 パナナケーキ	未 418kcal 以 507kcal
2	土	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め キャベツの胡麻ネーズ和え 春雨スープ	・米 ・豚肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉 ・キャベツ 人参 ちくわ ごま マヨネーズ ・チンゲン菜 コーン 鶏ひき肉 春雨	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ぶぱりんこ	未 324kcal 以 388kcal
3	日				
4	月	御飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのツナサラダ かぶのスープ	・米 ・卵 牛乳 じゃが芋 ベーコン チーズ ・ブロッコリー 人参 ツナ ・鶏ひき肉 かぶ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 430kcal 以 529kcal
5	火	御飯 鯖の味噌煮 切干大根の旨煮 麩のすまし汁	・米 ・鯖 ・切干大根 油揚げ 人参 ・麩 なばな えのき ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 たけのご御飯	未 460kcal 以 556kcal
6	水	御飯 ハンバーグ キャベツのベーコン ドレッシング和え コーンスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 豆乳 ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・コーンスープ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツヨーグルト	未 452kcal 以 563kcal
7	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ごぼうの和風マヨサラダ みそ汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・ごぼう 人参 ハム コーン ごま マヨネーズ ・大根 なめこ ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 449kcal 以 543kcal
8	金	御飯 ♡ 鮭の照り焼き ひじきと枝豆の炒め酢 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・鮭 ・ひじき 人参 枝豆 コーン ・かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 豆乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 味噌煮込みうどん	未 430kcal 以 528kcal
9	土	御飯 ローストチキン ポテトサラダ 大豆のトマトスープ	・米 ・鶏肉 玉ねぎ ・じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 豆餅せんべい	未 308kcal 以 350kcal
10	日				
11	月	御飯 豚肉とアスパラの炒め物 チンゲンサイとカニカマの ごまマヨ みそ汁	・米 ・豚肉 アスパラ もやし 人参 玉ねぎ ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 ごま マヨネーズ ・なばな 豆腐 油揚げ 里芋 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 おからドーナツ	未 463kcal 以 559kcal
12	火	御飯 ぶりの中華蒸し 切干しらたきの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・切干大根 しらたき きくらげ 人参 きゅうり ごま ごま油 ・大根 人参 たけのこ わかめ コーン ごま	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーチェ	未 437kcal 以 517kcal
13	水	カレーライス 春雨のマヨネーズサラダ 野菜スープ	・米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ・春雨 人参 鶏ささ身 きゅうり マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 麩のラスク	未 448kcal 以 550kcal
14	木	御飯 厚焼き卵 里芋と根菜の煮物 みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・里芋 大根 人参 蓮根 いんげん 干しいたけ ・わかめ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 たこ焼き	未 420kcal 以 502kcal
15	金	梅とじゃこの混ぜご飯 ♡ 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーのごま酢和え 五目みそ汁	・米 ちりめんじゃこ 梅肉 ・鶏肉 大根 ・ブロッコリー さつま揚げ 人参 ごま ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 429kcal 以 522kcal

16	土	牛肉の味噌丼 もやしの彩り和え すまし汁	・米 牛肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・もやし なら 人参 卵 ・白菜 えのきたけ かにかまぼこ ねぎ	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 310kcal 以 394kcal
17	日				
18	月	御飯 肉じゃが キャベツの甘酢和え みそ汁	・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにゃく きぬさや ・キャベツ 人参 ごま ・生揚げ ごぼう 大根 わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 コーンラーメン	未 429kcal 以 512kcal
19	火	(伝統食 鳥取県) 御飯 鮭の西京焼き ★じゃぶ煮 ★ちくわのすまし汁	・米 ・鮭 ・鶏肉 豆腐 大根 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 レモントースト	未 463kcal 以 562kcal
20	水	御飯 鶏の唐揚げ 納豆和え みそ汁	・米 ・鶏肉 ・納豆 なら 人参 ・かぶ しめじ ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 パナナ・♪ホームパイ	未 439kcal 以 588kcal
21	木	コッペパン ポークビーンズ コロコロサラダ 豆乳スープ	・コッペパン ・大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・キャベツ しめじ 鶏ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 昆布おにぎり	未 424kcal 以 563kcal
22	金	御飯 魚の梅焼き かぼちの煮物 みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・かぼち ・さつま芋 ねぎ えのきたけ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 じゃがマヨ	未 415kcal 以 503kcal
23	土	御飯 きくらげと卵の中華焼き 大根の中華風煮物 豆腐スープ	・米 ・豚肉 きくらげ 卵 ねぎ じゃが芋 ごま油 ・大根 ねぎ 豚肉 ・豆腐 わかめ ねぎ 人参	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 315kcal 以 377kcal
24	日				
25	月	御飯 チキンのチーズ焼き マセドアンサラダ きのこスープ	・米 ・鶏肉 チーズ ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・しいたけ えのきたけ しめじ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆オレンジゼリー	未 428kcal 以 524kcal
26	火	御飯 カレイの煮付け ほうれん草と人参の胡麻和え さつま汁	・米 ・カレイ ・ほうれん草 人参 ちくわ ごま ・さつま芋 大根 人参 白菜 油揚げ ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 メープルケーキ	未 433kcal 以 509kcal
27	水	御飯 大豆とツナの和風オムレツ ブロッコリーのマヨネーズ和え のっぺい汁	・米 ・大豆 ツナ 玉ねぎ 卵 牛乳 ・ブロッコリー ささ身 マヨネーズ ・里芋 人参 大根 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ぼたぼた焼き	未 404kcal 以 556kcal
28	木	御飯 マーボー豆腐 中華風和え物 わかめスープ	・米 ・豆腐 豚肉 ねぎ ・もやし 人参 小松菜 ごま油 ・わかめ 玉ねぎ コーン ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ひじき御飯	未 443kcal 以 530kcal
29	金	(昭和の日)			
30	土	御飯 とんちゃん焼き 春雨の酢の物 かき玉汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ごま ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・卵 なら 玉ねぎ	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 327kcal 以 393kcal

※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。