

2024年 4月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(月)	菜の花ごはん	松風焼き	うどのかき揚げ	チンゲン菜ののり和え	きのこ汁	人参のカップケーキ 牛乳 果物
入園式	胚芽米 菜の花 塩 卵 砂糖 油	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 生姜 玉ねぎ 片栗粉 味噌 ごま	うど 人参 絹さや 玉ねぎ 桜えび 小麦粉 水 油	チンゲン菜 もやし のり 醤油	生椎茸 えのき しめじ 万能ねぎ だし 醤油 塩	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 バター 人参 牛乳 果物 いらこ
2(火)	キャロパン	鮭のカレームニエル	グリーンソテー	マセドアンサラダ (ヨーグルトドレッシング)	コーンクリームスープ	茶めしおにぎり 麦茶 果物
	パン(天然酵母)	生鮭 塩 小麦粉 カレー粉 油	チンゲン菜 グリーンアスパラ キャベツ 油 塩	じゃが芋 人参 いんげん コーン ヨーグルト マヨネーズ 油 レモン汁 塩	クリームコーン 玉ねぎ 油 小麦粉 牛乳 だし 塩	胚芽米 醤油 みりん 削り節 麦茶 果物 いらこ
3(水)	ごはん	味噌チキンカツ	さつま芋と刻み昆布の煮物	のらぼうのお浸し	すまし汁	オレンジフレンチトースト 牛乳 果物
	胚芽米	鶏肉 味噌 砂糖 小麦粉 水 パン粉 油	さつま芋 刻み昆布 だし 砂糖 醤油 みりん	のらぼう えのき 醤油	豆腐 生ワカメ スナッフえんどう 長ねぎ だし 醤油 塩	食パン オレンジジュース 卵 砂糖 バター 油 牛乳 果物 いらこ
4(木)	干し芋パン	豆腐のグラタン	小松菜のスープ煮	新ごぼうのサラダ	かき卵スープ	グリーンピースごはん 麦茶 果物
	パン(天然酵母)	豆腐 玉ねぎ 油 小麦粉 牛乳 だし 豚ひき肉 ホールトマト 塩 チーズ パン粉	小松菜 ベーコン コーン だし 塩	ごぼう 人参 いんげん マヨネーズ 醤油	玉ねぎ 人参 生椎茸 水菜 だし 醤油 塩 片栗粉 卵	胚芽米 グリーンピース 塩 麦茶 果物 いらこ
5(金)	ごはん	肉じゃが	人参しりしり	キャベツの中華和え	味噌汁	苺のスティックパイ 牛乳 果物
	胚芽米	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しらたき 油 砂糖 醤油	人参 ツナ 油 塩	キャベツ ごま 塩 ごま油	もやし チンゲン菜 長ねぎ だし 味噌	パイシート いちご 砂糖 レモン汁 牛乳 くだもの いらこ
6(土)	ちゃんぽんうどん	煮魚	いんげんのごま和え	果物(河内晩柑)		ワカメふりかけごはん 麦茶 果物
	うどん 豚肉 むきエビ もやし キャベツ 人参 生椎茸 長ねぎ 油 だし 塩 醤油 片栗粉	魚 砂糖 醤油	いんげん スナッフえんどう ごま 砂糖 醤油	河内晩柑		胚芽米 生ワカメ 大根の葉 ごま油 塩 麦茶 果物
8(月)	ぶどう食パン	ポークチャップ	グリーンマッシュ	マカロニサラダ	チンゲン菜のスープ	しらすだし汁ごはん 麦茶 果物
	パン(天然酵母)	豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ソース	じゃが芋 牛乳 ほうれん草 塩	マカロニ ツナ 人参 コーン マヨネーズ	チンゲン菜 えのき 長ねぎ だし 塩	胚芽米 しらす だし 塩 醤油 万能ねぎ のり 麦茶 果物 いらこ
9(火)	ごはん	擬製豆腐	ふきの土佐煮	もやしのお浸し	味噌汁	よもぎだんご 麦茶 果物
調理保育	胚芽米	豆腐 卵 鶏ひき肉 ひじき 人参 絹さや 生椎茸 油 砂糖 醤油 塩	ふき 人参 だし 砂糖 醤油 削り節	もやし 小松菜 醤油	キャベツ 玉ねぎ しめじ だし 味噌	白玉粉 上新粉 水 よもぎ 小豆 砂糖 塩 きな粉 麦茶 果物 いらこ
10(水)	バンズパン	カラスカレイごまフライ	さつま芋のオレンジ煮	切干大根サラダ	ワカメスープ	いなりずし 麦茶 果物
	パン(天然酵母)	カラスカレイ 塩 小麦粉 水 パン粉 ごま 油	さつま芋 オレンジジュース 砂糖 干しぶどう	切干大根 人参 いんげん 砂糖 醤油 酢 ごま油	生ワカメ ベーコン 長ねぎ 豆苗 だし 塩	胚芽米 酢 砂糖 塩 油揚げ だし 砂糖 醤油 麦茶 果物 いらこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
11(木)	味噌煮込みうどん うどん 油揚げ 人参 しめじ 舞茸 長ねぎ だし 味噌 みりん		鶏肉とたけのこのくず煮 鶏肉 たけのこ 人参 いんげん 油 だし 砂糖 醤油 片栗粉	のらぼうのお浸し のらぼう 醤油		米粉のチーズ蒸しパン 牛乳 果物 米粉 ベーキングパウダー はちみつ 砂糖 卵 牛乳 油 チーズ 牛乳 果物 いりこ
12(金)						ベーコンポテトパイ 牛乳 果物 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 塩 餃子の皮 油 牛乳 果物 いりこ
お弁当の日	お弁当の用意を お願いします					
13(土)	ごはん 胚芽米	凍り豆腐の卵とじ 凍り豆腐 人参 いんげん 生椎茸 だし 砂糖 醤油 みりん 卵	さつまいの塩バター炒め さつまい 油 バター 砂糖 塩	小松菜のお浸し 小松菜 醤油	味噌汁 生ワカメ もやし 万能ねぎ だし 味噌	ホットドック 牛乳 果物 ロールパン ウインナー キャベツ 油 ケチャップ 牛乳 果物
15(月)	食パン パン(天然酵母)	メルルーサのパン粉焼き メルルーサ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	ジャーマンポテト じゃが芋 玉ねぎ ウインナー 油 塩	春野菜のサラダ スナップえんどう いんげん グリーンアスパラ コーン マヨネーズ 醤油	トマトスープ 玉ねぎ キャベツ 人参 ベーコン 油 ホールトマト だし 塩 片栗粉	ミルクくずもち 麦茶 果物 牛乳 片栗粉 砂糖 黒砂糖 水 きな粉 麦茶 果物 いりこ
16(火)	太巻きずし 胚芽米 酢 砂糖 塩 のり 卵 油 でんぶ ほうれん草 干し椎茸 凍り豆腐 だし 砂糖 醤油 塩	鶏つくねの照り焼き 鶏ひき肉 人参 長ねぎ パン粉 水 油 砂糖 醤油 みりん	三色野菜のナムル 小松菜 もやし 人参 醤油 ごま油	フルーツポンチ いちご パイン(缶) バナナ 砂糖 水	麦茶 麦茶	汁ピーフン 麦茶 果物 ピーフン 豚肉 もやし チンゲン菜 人参 生椎茸 長ねぎ 鶏がらスープ 醤油 塩 ごま油 麦茶 果物 いりこ
17(水)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 黒ごま 塩	鯖の味噌煮 鯖 味噌 砂糖 みりん 生姜	五目きんぴら ごぼう 人参 いんげん しらたき 豚肉 油 だし 砂糖 醤油 みりん	菜の花としらすのお浸し 菜の花 醤油 しらす 油	若竹汁 たけのこ 生ワカメ 万能ねぎ だし 醤油 塩	マーブルケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 砂糖 バター ココア 牛乳 果物 いりこ
18(木)	キャラパン パン(天然酵母)	豚肉のピカタ 豚肉 塩 小麦粉 卵 油	チンゲン菜のソテー チンゲン菜 えのき バター 塩	ツナサラダ キャベツ 人参 玉ねぎ ツナ 醤油 砂糖 酢 油	クラムチャウダー あさり じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 牛乳 だし 塩 クリームコーン	梅菜めし 麦茶 果物 胚芽米 梅干し 小松菜 油 塩 麦茶 果物 いりこ
19(金)	ごはん 胚芽米	たらの磯辺揚げ たら 塩 小麦粉 青のり 水 油	厚揚げの炒め煮 厚揚げ 玉ねぎ 油 生姜 砂糖 醤油 みりん	春雨和え 春雨 人参 いんげん 卵 油 砂糖 醤油 酢 ごま油	味噌汁 ごぼう 人参 小松菜 えのき だし 味噌	レーズンスコーン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター 卵 牛乳 干しぶどう 牛乳 果物 いりこ
20(土)	ロールパン パン(天然酵母)	キャベツとウインナーのポトフ ウインナー キャベツ 玉ねぎ スナップえんどう だし 塩	ポテトフライ じゃが芋 油 塩	人参サラダ・ヨーグルト 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油 ヨーグルト		えび塩ごはん 麦茶 果物 胚芽米 桜えび 油 塩 麦茶 果物

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
22(月)	ごはん 胚芽米	チキン南蛮 鶏肉 塩 小麦粉 水 油 醤油 酢 砂糖 レモン汁	切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ 油 砂糖 醤油 みりん	菜種和え 小松菜 醤油 卵 油	味噌汁 生ワカメ グリーンアスパラ 人参 玉ねぎ だし 味噌	お好み焼き 牛乳 果物 小麦粉 だし キャベツ 桜えび 削り節 青のり 油 ソース 牛乳 果物 いりこ
23(火)	もやしラーメン 中華麺 豚肉 もやし 玉ねぎ 人参 コーン 万能ねぎ 油 だし 砂糖 塩	棒えび餃子 むきエビ 鶏ひき肉 キャベツ 生椎茸 春雨 砂糖 醤油 餃子の皮	粒じゃがの炒り煮 じゃが芋 油 だし 砂糖 醤油 塩 菜の花	果物(いちご) いちご		ツナごはん 麦茶 果物 胚芽米 ツナ 醤油 塩 万能ねぎ 麦茶 果物 いりこ
24(水)	たけのこごはん 胚芽米 たけのこ 人参 油揚げ だし 砂糖 醤油 みりん 塩 絹さや	さわらの塩焼き さわら 塩	新ごぼうのおかか煮 ごぼう だし 砂糖 醤油 削り節	いんげんのごま浸し いんげん もやし 人参 ごま 醤油	味噌汁 豆腐 なめこ 長ねぎ だし 味噌	きな粉スティックケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 きな粉 卵 牛乳 バター 牛乳 果物 いりこ
25(木)	パンズパン パン(天然酵母)	シェーパースパイ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン 油 だし 塩 ケチャップ ソース じゃが芋 牛乳 マヨネーズ	チンゲン菜の蒸し煮 チンゲン菜 もやし 塩	キャベツのフルーツサラダ キャベツ りんご みかん(缶) 干しぶどう 砂糖 酢 油	春雨スープ 春雨 生椎茸 人参 生ワカメ 万能ねぎ だし 塩	人参じゃごごはん 麦茶 果物 胚芽米 人参 しらす 塩 麦茶 果物 いりこ
26(金)	ごはん 胚芽米	煮魚 いわし 生姜 砂糖 醤油	おからの炒り煮 おから 鶏ひき肉 人参 長ねぎ 生椎茸 油 砂糖 醤油 みりん 塩	小松菜のお浸し 小松菜 醤油	味噌汁 さつまいろ スナッフえんどう 長ねぎ だし 味噌	牛乳クリームサンド 牛乳 果物 食パン 上新粉 砂糖 牛乳 油 牛乳 果物 いりこ
27(土)	チキンピラフ 胚芽米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース だし 塩 バター		豆腐のねぎ味噌焼き 豆腐 味噌 砂糖 みりん 万能ねぎ 油	ミモザサラダ キャベツ グリーンアスパラ 卵 マヨネーズ 牛乳	もやしのスープ もやし 生椎茸 しめじ 水菜 だし 塩 醤油	じゃがバター 牛乳 果物 じゃが芋 バター 塩 牛乳 果物
30(火)	キーマカレー 胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 ホールトマト カレールウ 牛乳		春野菜炒め キャベツ グリーンアスパラ 絹さや 油 だし 塩	ワカメサラダ・果物(オレンジ) 生ワカメ もやし 水菜 コーン むきエビ 砂糖 醤油 酢 ごま油 オレンジ	中華風コーンスープ クリームコーン 鶏がらスープ 長ねぎ 塩 チンゲン菜 醤油 片栗粉 卵	小倉蒸しパン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 バター 小豆 砂糖 牛乳 果物 いりこ

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 563Kcal たんぱく質 23.9g
1～2歳児 エネルギー 477Kcal たんぱく質 20.2g



ご入園・ご進級おめでとうございます
たくさん食べて1年間元気に過ごしましょう!

