

4月 献立表

和光なかよしこども園

名 販 食 品

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			調味料
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1月	月	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鶏のからあげ 青のりボテサラダ コンソメスープ 赤飯	鶏肉 ロースハム ささげ	生姜 玉葱・人参・胡瓜・青のり粉 コーン・きゃべつ	片栗粉・小麦粉・サラダ油 じゃが芋・マヨネーズ じゃが芋 米・胡麻	醤油・料理酒 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 塩
		3時	りんごゼリー クラッカー 麦茶		りんごジュース	砂糖 クラッカー	寒天 麦茶
2月	火	10時	オレンジ		オレンジ		
		昼食	酢豚風 ブロッコリーとチーズのサラダ かき玉中華スープ ご飯	豚肉 チーズ 玉子	生姜・干し椎茸・人参・玉葱・ 葱・ピーマン・赤ピーマン ブロッコリー・コーン ほうれん草・長葱	サラダ油・砂糖・片栗粉 サラダ油・砂糖 胡麻油・胡麻 米	料理酒・ケチャップ・醤油・酢 酢・塩・こしょう 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	きな粉シュガートースト 牛乳	きな粉 牛乳		食パン・マーガリン・グラニュー糖	
3月	水	10時	きゅうりスティック 鶏うどん		胡瓜		塩
		昼食	竹輪のパン粉揚げ焼き フルーツヨーグルト ヨーグルト	鶏肉・油揚げ・ナルト 竹輪 ヨーグルト	大根・人参・干し椎茸・ごぼ う・長葱・ほうれん草 パセリ バナナ・みかん缶	うどん・片栗粉・サラダ油 マヨネーズ・パン粉・サラダ油 砂糖	醤油・みりん・料理酒・塩・天然だし
		3時	玉子ふりかけおにぎり 麦茶	ふりかけ		米	麦茶
4月	木	10時	蒸しかぼちゃ 鯖のねぎ味噌焼き		南瓜		
		昼食	ひじきと切干煮 すまし汁 ご飯	鯖・味噌 さつま揚げ 豆腐	長葱 ひじき・人参・切干大根・絹さや 三つ葉・えのき草	砂糖・サラダ油 サラダ油・砂糖 米	料理酒・醤油 醤油・天然だし 天然だし・塩・醤油
		3時	ココア蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・純ココア・サラダ油	ベーキングパウダー
5月	金	10時	にんじん煮 鶏肉の胡麻焼き		人参	砂糖	
		昼食	アスパラとウインナーのソテー 味噌けんちん汁 ご飯	鶏肉 ウインナー 厚揚げ・味噌	アスパラガス・青梗菜 ごぼう・玉葱・人参・蒟蒻・万能葱	サラダ油・胡麻 サラダ油 米	みりん・醤油・料理酒 塩・コンソメ・こしょう 天然だし
		3時	いももち 麦茶	牛乳		じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖	塩・醤油 麦茶
6月	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	ビビンバ風チャーハン ぶどうゼリー 中華スープ	豚肉・玉子	生姜・にんにく・ほうれん草・ もやし・人参 玉葱・コーン	砂糖・胡麻・胡麻油・サラダ油・米 ぶどうゼリーの素 胡麻油	醤油・みりん 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	ソフトサラダせんべい 麦茶				サラダせんべい 麦茶
8月	8月	10時	蒸しブロッコリー チキンカレーライス		ブロッコリー		塩
		昼食	パインコーンサラダ バナナ	鶏肉	玉葱・人参・生姜・にんにく コーン・パイン缶・きゃべつ・ 赤ピーマン バナナ	じゃが芋・サラダ油・米 サラダ油・砂糖	カレー粉・卵対向カレーフレーク・ ケチャップ・ウスターソース 酢・塩・こしょう
		3時	いちごブルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶
9月	火	10時	バナナ 揚げ豆腐		バナナ		
		昼食	野菜のおかかしそ和え 味噌汁 ご飯	豚肉・玉子・豆腐 かつお節 味噌	いんげん・干しいたけ・赤 ピーマン 小松菜・人参・大葉・もやし 揚げ茄子・なめこ	砂糖・サラダ油 醤油 水・天然だし	
		3時	ブルーベリージャムサンドクラッカー 牛乳	牛乳		クラッカー・ブルーベリージャム	米
10月	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鯉の南蛮漬け 春キャベツのツナマヨ和え 味噌汁 ご飯	あじ ツナ 味噌	玉葱・人参・ピーマン 枝豆・きゃべつ・胡瓜 もやし	片栗粉・サラダ油・砂糖 マヨネーズ 焼麩 米	酢・醤油 塩・こしょう 天然だし
		3時	二チチミ 麦茶	竹輪・玉子	にら	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	鶏がらスープ・酢・醤油 麦茶
11月	木	10時	赤ちゃんせんべい チキンのトマトソースがけ			赤ちゃんせんべい	
		昼食	ほうれん草とベーコンのバター炒め コンソメスープ ロールパン	鶏肉 ベーコン	玉葱・ピーマン・水煮トマト・ パセリ ほうれん草・コーン・人参 きゃべつ	小麦粉・砂糖・サラダ油 マーガリン さつま芋 ロールパン	塩・コンソメ 塩・コンソメ・醤油 コンソメ・塩・こしょう
		3時	のり天かすおにぎり 麦茶		焼のり	米・天かす	めんつゆ 麦茶
12月	金	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	豚肉の生姜焼き丼 もやしのナムル 味噌汁	豚肉 かまぼこ 味噌	玉葱・人参・アスパラガス・生姜 もやし・青梗菜 大根・長葱	サラダ油・米 胡麻・砂糖・胡麻油	醤油・料理酒・みりん 醤油 天然だし
		3時	豆腐ドーナツ 牛乳	豆腐 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・バニラエッセンス
13月	土	10時	赤ちゃんせんべい ソース焼きそば			赤ちゃんせんべい	
		昼食	オレンジ 中華スープ	豚肉	人参・玉葱・もやし・きゃべ つ・青のり粉 オレンジ 白菜・コーン	焼きそば麺・サラダ油 胡麻油	焼きそばソース 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶
15月	月	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鯉の塩焼き 小松菜と竹輪の胡麻味噌和え すまし汁 ご飯	さけ 竹輪・味噌 さつま揚げ	小松菜・人参・胡瓜 万能葱	サラダ油 胡麻・砂糖 じゃが芋 米	塩 醤油 天然だし・塩・醤油
		3時	シュガースナック 牛乳	牛乳		焼麩・マーガリン・グラニュー糖	

4月 献立表

和光なかよしこども園

名 阪 食 品

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			調味料
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
16	火	10時	にんじん煮 マーボー豆腐	豆腐・豚肉・味噌	人参 長葱・人参・にんにく・生姜・ グリーンピース	砂糖 胡麻油・砂糖	醤油・オイスターソース・鶏がらスープ
		昼食	南瓜のいとこ煮 中華スープ ご飯	茹で小豆	南瓜 にら・茄子	砂糖 春雨・胡麻油	醤油・みりん・天然だし 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	ツナロールパンサンド 麦茶	ツナ	玉葱・胡瓜・パセリ	ロールパン・マヨネーズ	塩・こしょう 麦茶
17	水	10時	蒸しブロッコリー タンメン		ブロッコリー	塩	
		昼食	カレー風粉ふき芋 ピーチゼリー	豚肉・ナルト	もやし・きゃべつ・人参・コーン	中華種・サラダ油 じゃが芋 ピーチゼリーの素	塩うめんスープ コンソメ・カレー粉・塩
		3時	もちこしチーズおにぎり 麦茶	チーズ	コーン	米・マーガリン	醤油 麦茶
18	木	10時	きゅうりスティック ホークチャップ		胡瓜		塩
		昼食	カリフラワーとハムのサラダ コンソメスープ 中華風ピラフ	豚肉 ロースハム ウインナー	 玉葱 もやし・カリフラワー・赤ピーマン ほうれん草・人参 人参・コーン・グリーンピース	サラダ油・砂糖 オリーブオイル・砂糖 米・サラダ油	ケチャップ・塩・こしょう・ウス ターソース・醤油 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 中華味・塩
		3時	バナナ豆乳ケーキ 牛乳	豆乳・ホイップ 牛乳	バナナ	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
		19	金	10時	大根煮 鶏肉のレモン風味焼き	大根 レモン	
昼食	厚揚げとたけのこ煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 厚揚げ 味噌		筍・人参・ごぼう・グリーンピース 青梗菜・玉葱	小麦粉・サラダ油・砂糖 砂糖 米	醤油・天然だし 天然だし	
3時	マカロニきなこ 牛乳	きな粉 牛乳			マカロニ・砂糖	塩	
20	土	10時	ポーロ 他人丼 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	豚肉・玉子 豆腐・味噌	玉葱・焼のり 胡瓜・きゃべつ・塩昆布 もやし	かぼちゃポーロ 砂糖・片栗粉・米 胡麻油	天然だし・醤油・みりん 鶏がらスープ 天然だし
		3時	ハカウケ 麦茶			ばかうけ	麦茶
		22	月	10時	赤ちゃんせんべい カレイの煮付 野菜のなめたけ和え 味噌汁 菜めしご飯	かたい 竹輪 油揚げ・味噌	生姜 切干大根・もやし・人参・なめ草 ほうれん草 菜めしご飯の素
3時	マーマレード蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳			小麦粉・砂糖・サラダ油・マー マレードジャム	ベーキングパウダー	
23	火	10時	蒸しさつま芋 お好み焼き風玉子焼き			さつま芋	
		昼食	野菜炒め トマト中華スープ ご飯	玉子・豚肉・かつお節 ベーコン	きゃべつ・万能葱・青のり粉 小松菜・しめじ・人参・にんにく 干しいちだけ・青梗菜・水煮トマト	サラダ油・天かす・マヨネーズ サラダ油 じゃが芋・砂糖・胡麻油 米	中濃ソース 鶏がらスープ・塩 中華味・塩・こしょう
		3時	しらすおかおにぎり 麦茶	かつお節・しらす		米	 醤油 麦茶
24	水	10時	バナナ 筑前煮		バナナ		
		昼食	さつま芋サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 ロースハム 油揚げ・高野豆腐・味噌	蓮根・ごぼう・人参・筍・蒟 蒻・絹さや 人参・コーン・グリーンピース・胡瓜	里芋・砂糖・サラダ油 さつま芋・マヨネーズ・砂糖 米	醤油・みりん・天然だし 塩 天然だし
		3時	コーンフレーククッキー 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・マーガリン・グラ ニュー糖・コーンフレーク	ベーキングパウダー
25	木	10時	蒸しかぼちゃ コーンハヤシライス		南瓜		
		昼食	棒々鶏サラダ バナナ ココア揚げパン	豚肉 鶏肉・味噌	玉葱・マッシュルーム・コーン ・グリーンピース 胡瓜・もやし・ピーマン バナナ	サラダ油・米 胡麻・胡麻油・砂糖	丸刈庵ハヤシフレーク・ウスター ソース・ケチャップ・コンソメ・ 塩・こしょう 醤油・酢
		3時	牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラ ニュー糖・純ココア	
26	金	10時	にんじん煮 豆腐チャンプル そら豆とブロッコリーのマヨサラダ	豆腐・豚肉・かつお節	人参 玉葱・人参・もやし・ピーマン ブロッコリー・空豆・コーン	砂糖 胡麻油・片栗粉 サラダ油・マヨネーズ・砂糖	塩・醤油・オイスターソース・みりん 酢・塩・こしょう 天然だし
		昼食	味噌汁 ご飯	味噌	にら・きゃべつ	米	
		3時	りんごフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶
27	土	10時	赤ちゃんせんべい ナポリタンスパゲティ			赤ちゃんせんべい	
		昼食	いちごジャムヨーグルト オニオンスープ	ウインナー・牛乳 ヨーグルト ベーコン・チーズ	玉葱・人参・ピーマン・パセリ 玉葱	スパゲティ・サラダ油 いちごジャム・砂糖	ケチャップ・塩・コンソメ・めんつゆ コンソメ・塩
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶
30	火	10時	ポーロ チキンステーキ ココロサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉 ミックスビーンズ	玉葱・にんにく・パセリ コーン・胡瓜 ほうれん草・人参	かぼちゃポーロ 砂糖・片栗粉 じゃが芋・マヨネーズ 米	塩・こしょう・醤油・酢・料理酒 こしょう・塩 コンソメ・醤油・塩・こしょう
		昼食	オレンジゼリー クラッカー 麦茶		オレンジジュース・みかん缶	砂糖 クラッカー	寒天 麦茶

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 丸対応 と表記しています



献立種類	栄養価	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	420kcal	432kcal
	たんぱく質	13g	16g
	食塩	1.4g	1.8g
3～5歳児	エネルギー	550kcal	519kcal
	たんぱく質	17g	19g
	食塩	1.8g	2.2g