



# 4月の献立表



令和6年3月29日  
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 糖	赤 糖	緑 糖	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
1	月	鶏肉のマーメレード焼き 切干大根サラダ みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 星たべよ	ごま油 砂糖	鶏肉 薄揚げ 味噌 牛乳	生姜 にんにく 切干大根 きゅうり 人参 コーン かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	E 293 P 16.5 F 12.3 塩 1.9	
2	火	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	バナナ	牛乳 シュガーパイ	砂糖 油 ジャガイモ マヨネーズ 小麦粉 グラニュー糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 生姜 きゅうり 人参 コーン えのき 小松菜 オレンジ バナナ	E 392 P 16.4 F 23.3 塩 1.7	
3	水	ささみフライ 春キャベツごまサラダ ゆかり みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 ビスケット	薄力粉 パン粉 油 ごま 小麦粉 ごま油	ささみ 卵 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ バナナ	E 278 P 12.4 F 13.3 塩 2.2	
4	木	さばの味噌焼き きんぴらごぼう 具だくさん汁 オレンジ	バナナ	牛乳 チーズチヂミ	油 砂糖 薄力粉 片栗粉 マヨネーズ	さば 味噌 豚肉 豆腐 牛乳 チーズ	生姜 ごぼう 人参 しらたき ビーマン 大根 しいたけ 長ねぎ 切干大根 オレンジ バナナ	E 346 P 20 F 16.7 塩 1.9	
5	金	クリームシチュー 三色サラダ 野菜ジュース バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	ジャガイモ 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ コーン バナナ	E 653 P 19.6 F 13.1 塩 1.8	
6	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ しらたき 生姜 バナナ	E 286 P 13.9 F 12.4 塩 0.8	
8	月	豆腐入りチキンナゲット マヨネーズサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 おにぎり	パン粉 薄力粉 油 マヨネーズ 米 ごま油	鶏挽肉 豆腐 薄揚げ 味噌	キャベツ 人参 コーン グリーン アスパラガス 小松菜 しめじ バナナ	E 392 P 16.6 F 17.7 塩 1.4	
9	火	豚肉の中華風ソテー もやしナムル かき玉汁 オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉 卵 豆腐 牛乳	玉ねぎ ビーマン にんにく もやし 人参 小松菜 長ねぎ オレンジ バナナ	E 365 P 17 F 20.2 塩 2	
10	水	チキンカレー コールスロー 牛乳 バナナ	りんごジュース	牛乳 いもいもドーナツ	ジャガイモ 油 さつまいも ホット ケーキミックス 砂糖	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン バナナ	E 516 P 19.5 F 23.6 塩 1.9	
11	木	五目卵蒸し ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 クッキー	油 砂糖	卵 鶏挽肉 さつまいも 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ ひじき しらたき グリンピース オレンジ バナナ	E 333 P 19 F 19.3 塩 2.3	
12	金	鮭の照り焼き すき昆布煮 みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 ジャムサンド	油 砂糖 食パン	鮭 すき昆布 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	しらたき 人参 キャベツ バナナ	E 359 P 23 F 11.9 塩 2.5	
13	土	五目あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 291 P 14.3 F 12.6 塩 1.2	
15	月	鶏肉のから揚げ ごま和え みそ汁 オレンジ	ぶどうジュース	牛乳 源氏パイ	片栗粉 油 すりごま 砂糖 小麦粉	鶏肉 かまぼこ 味噌 牛乳	生姜 小松菜 もやし うるい 人参 大根 長ねぎ オレンジ	E 294 P 17.3 F 14.9 塩 1.9	
16	火	【お花見会メニュー】 詰め合わせ オレンジジュース バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 バナナケーキ	砂糖 油 ホットケーキミックス	鶏挽肉 卵 サケフレーク 牛乳 豆乳	人参 さやえんどう バナナ	E 461 P 23.4 F 22.1 塩 1.1	
17	水	スパニッシュオムレツ コールスロー ふりかけ スープ オレンジ	バナナ	牛乳 ビスケット	ジャガイモ 油	卵 ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 小松菜 マッシュルーム オレンジ バナナ	E 295 P 14 F 16 塩 1.9	
18	木	八宝菜 焼餃子 えのきスープ バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 ピザトースト	油 砂糖 片栗粉 米粉パン	豚肉 餃子 豆腐 牛乳 ロースハム チーズ	人参 グリンピース キャベツ 孟 宗水煮 しいたけ 玉ねぎ 生姜 えのき 長ねぎ ビーマン バナナ	E 480 P 23.4 F 23.2 塩 3.3	
19	金	焼肉丼風 ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ オレンジ	バナナ	ジョア せんべい	油 砂糖 春雨 ごま油	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 コーン チンゲン菜 オレンジ バナナ	E 323 P 16.2 F 10.5 塩 1.2	
20	土	キャベツのうま煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ 生姜 バナナ	E 287 P 13.2 F 12.9 塩 1.1	
22	月	鶏の香味焼き のりマヨサラダ みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 クッキー	油 マヨネーズ 小麦粉	鶏肉 ツナ わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン 人参 しめじ オレンジ バナナ	E 271 P 17.2 F 12.8 塩 1.9	
23	火	キャベツ畑のメンチカツ みそ汁 きゅうりともやしのサラダ オレンジ	麦茶 アスパラガス	プリン	薄力粉 パン粉 油	豚挽肉 豆腐 味噌	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 小松菜 バナナ	E 311 P 15.1 F 16.8 塩 1.6	
24	水	白身魚の梅焼き 野菜炒め みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	砂糖 ジャガイモ	カレイ 味噌 ベーコン 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 オレンジ バナナ	E 262 P 16.9 F 11.4 塩 1.8	
25	木	【誕生会メニュー】 肉うどん ゼリー	ジョア	牛乳 誕生会ケーキ	乾麺	豚肉 薄揚げ 卵 なたと 牛乳	人参 小松菜 長ねぎ	E 458 P 23.1 F 17.3 塩 1.7	
26	金	タンドリーチキン アスパラサラダ コーンスープ オレンジ	バナナ	手作りヨーグルト	マヨネーズ 油 砂糖	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんにく 生姜 グリーン アスパラガス キャベツ 人参 人参 コーン オレンジ バナナ	E 249 P 14.5 F 8.2 塩 2.7	
27	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 豆腐 牛乳	長ねぎ 人参 グリンピース 干し しいたけ 生姜 にんにく バナナ	E 329 P 14.9 F 18.8 塩 1.3	
30	火	親子煮 春雨サラダ みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 フライドポテト	砂糖 春雨 ごま油 ジャガイモ 油	鶏肉 卵 かまぼこ ロース ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース きゅうり もやし キャベ ツ えのき 長ねぎ バナナ	E 431 P 20.2 F 20.7 塩 2.6	

\*行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。 \*赤い字は完全給食の日です。 \*緑の字の日はカムカムの日です。 \*青い字は手作りおやつの日です。  
\*3歳以上児の副食(完全給食の日には主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

給食目標  
楽しく給食に慣れ、楽しく食べよう！

～お花見会について～  
4/16(火)は、タッパーに白ご飯を詰めて持ってきて下さい。  
三食丼のように(そぼろ・炒りたまご・鮭フレーク)盛り付けをして、食べる予定になっています。よろしくお願いします♪

ご入園・ご進級  
おめでとうございます  
今年度調理員二人で力を合わせて、みんなに「おいしい〜♪」と言ってもらえるように頑張って作りたと思います。よろしくお願致します。  
わたしたちが作っています