

# 2024年 4月の献立

3歳以上児 熱量:628kcal 蛋白質:25.2g 脂質:17.0g

3歳未満児 熱量:480kcal 蛋白質:19.1g 脂質:11.9g

## 羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 1	ごはん	味噌汁	ムキカレイの野菜あんかけ	ひじき煮	昆布のおにぎり	
	五分米	にら、もやし 水菜、厚揚げ 味噌、だし	ムキカレイ えのき、人参、玉ねぎ、三つ葉 塩、正、片、だし	ひじき、人参、干し椎茸 小松菜、砂、塩、正、油	五分米、昆布、白ごま あさつき、酒、塩、正	
火 2	もち麦ごはん	春野菜の具沢山汁	カジキの磯辺揚げ	小松菜の煮びたし	ごぼうとチーズのおにぎり	30日アスパラチーズおにぎり
	五分米 もち麦	鶏肉、じゃが芋、人参 キャベツ、玉ねぎ スナップエンドウ、塩、だし	カジキ、青のり 小麦粉、塩、揚げ油	小松菜、油揚げ、人参 砂、正、だし	ごぼうとチーズのおにぎり	30日アスパラチーズおにぎり
水 3	ごはん	吸い物	筑前煮	香味和え	きなこケーキ	
	五分米	めかぶ、長ねぎ 車麩、しめじ 塩、正、だし	鶏肉、ごぼう、大根、人参 蓮根、こんにゃく、絹さや 正、塩、砂、油	もやし、キャベツ、人参、生姜 長ねぎ、にんにく、ごま油、正	小麦粉、砂、BP バター、牛乳、きな粉	
木 4	ごはん	味噌汁	鯖の塩焼き	春の白和え	青菜おにぎり	
	五分米	かぶ、人参 高野豆腐、小松菜 だし、味噌、油	鯖、塩	アスパラ、人参、キャベツ、こんにゃく 干し椎茸、豆腐、白すりごま、味噌、砂	五分米、小松菜、豚肉 正、塩、砂、油	
金 5	たけのこごはん	味噌汁	鶏のからあげ	春雨とわかめの酢の物	抹茶牛乳もち	
	白米、たけのこ 油揚げ、人参 酒、正、塩	豆腐、えのき 玉ねぎ、あさつき 味噌、だし	鶏肉、にんにく、生姜 塩、正、酒、片、揚げ油	春雨、わかめ、人参、きゅうり 酢、塩、正、砂	牛乳、抹茶 砂、片	
土 6	ごはん	味噌汁	鮭の漬け焼き	和え物	のりおにぎり	
	五分米	大根、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	鮭、酒、みりん、正	小松菜、人参 かつお節、正	五分米、白ごま 海苔、塩	
月 8	黒米ごはん	味噌汁	鯖の西京焼き	切干大根の煮物	しらすおにぎり	
	五分米、黒米	アスパラ、人参 玉ねぎ、ブロッコリー 味噌、だし	鯖、白味噌、酒、砂、油	切干大根、人参、油揚げ しめじ、小松菜、砂、正、塩、油	五分米、しらす 菜の花、塩	
火 9	ごはん	味噌汁	揚げだし豆腐のそぼろあんかけ	キャベツのおかか和え	チーズ蒸しパン	
	五分米	あおさ、えのき 大根、水菜 味噌、だし	豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、生姜 正、塩、砂、だし、片	キャベツ、小松菜、人参 玉ねぎ、かつお節、正	小麦粉、砂、BP チーズ、牛乳	
水 10	グリンピースごはん	けんちん汁	鶏の照り焼き	南瓜のごま和え	じゃが芋もち	
	白米 グリンピース 塩	大根、人参、ごぼう 里芋、長ねぎ、油揚げ 塩、正、だし	鶏肉、正、砂、みりん	南瓜、いんげん、人参 白すりごま、砂、正	じゃが芋、片、油 塩、正、海苔	
木 11	ごはん	味噌汁	鮭の塩麹焼き	炒り海苔和え	肉味噌焼きおにぎり	
	五分米	豚肉、玉ねぎ、しめじ じゃが芋、あさつき 味噌、だし	鮭、塩麹	小松菜、キャベツ、人参 海苔、正、油	五分米、豚ひき肉 生姜、味噌、砂、だし	
金 12	ごはん	味噌汁	たららの甘辛ごまだれ	酢味噌和え	梅ひじきおにぎり	26日鯉まつり
	五分米	なめこ、大根 長ねぎ、小松菜 味噌、だし	鱈、白いりごま、生姜 酒、正、砂、片、揚げ油	鶏ささみ、キャベツ 人参、味噌、酢、砂	五分米、梅干し ひじき、かつお節	鯉の唐揚げを 出す予定です。 (3~5歳)
土 13	肉うどん		和え物		ゆかりおにぎり	
	乾麺、豚肉、人参、大根、油揚げ 長ねぎ、しめじ、塩、正、だし		小松菜、人参 かつお節、正		白米、ゆかり	
				ローストポテト・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

### 春野菜をおいしくいただきます

<p>たけのこ ごはん</p> 	<p>春キャベツ 和え物・汁</p> 	<p>アスパラガス 和え物・汁</p> 	<p>ふき うど 煮物 炒め</p> 	<p>グリンピース ごはん</p> 	<p>たまねぎ 和え物</p> 
---	--	---	--	--	---