



4月 予定献立表(幼児)



えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼 食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの	調味料他		
1 15 金	ごはん・みそ汁 鶏肉の和風あん キンピラごぼう	鶏肉・油揚げ	米	キャベツ・玉ねぎ・絹さや・赤ピーマン・ごぼう・人参	かつおだし・みそ・酒・片栗粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きなこ・砂糖
2 土	ごはん・みそ汁 肉豆腐 さつまいものマヨ和え	油揚げ・豆腐・豚肉	米・さつまいも	小松菜・椎茸・長ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 マスカットゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
4 18 月	鶏南蛮うどん インゲンとしめじのごま和え オレンジ	鶏肉・ツナ	うどん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・インゲン・しめじ・オレンジ	めんつゆ・しょうゆ・ゴマ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米・鯉節・しょうゆ
5 19 火	ごはん・中華スープ ホイコーロー 大根のナムル	ワカメ・豆腐・豚肉	米	コーン・玉ねぎ・キャベツ・椎茸・ピーマン・赤ピーマン・大根・人参	鶏がらだし・塩・サラダ油・砂糖・酒・みそ・しょうゆ・片栗粉・酢・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・砂糖・サラダ油・ベーキングパウダー
6 20 水	ごはん・みそ汁 サケの照り焼き・白菜のお浸し ビーフソテー	魚(サケ)・鶏ひき肉・鯉節	米・ビーフ	キャベツ・もやし・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・インゲン	かつおだし・みそ・酒・みりん・しょうゆ・サラダ油・鶏がらだし・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 バナナスコーン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・バナナ
7 木	ポークカレー かぶのサラダ グレープフルーツ	豚肉・ツナ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・かぶ・きゅうり・トマト・グレープフルーツ	サラダ油・カレールウ・塩・砂糖・しょうゆ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 いちごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
21 木 誕生会	ポークカレー かぶのサラダ グレープフルーツ	豚肉・ツナ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・かぶ・きゅうり・トマト・グレープフルーツ	サラダ油・カレールウ・塩・砂糖・しょうゆ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 フルーツサンド	食パン・ホイップ・バナナ・黄桃缶
8 22 金	そばろ丼 切干大根煮 みそ汁・オレンジ	鶏ひき肉・油揚げ	米・じゃがいも	ほうれん草・長ネギ・人参・切干大根・椎茸・オレンジ	かつおだし・みそ・砂糖・サラダ油・しょうゆ・酒	せんべい・牛乳 牛乳 人参ドーナツ	人参・小麦粉・豆腐・砂糖・サラダ油
9 23 土	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋の香味和え	豚肉	米・里芋	チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ニラ・おろし生姜・白菜・長ネギ	かつおだし・みそ・砂糖・酒・サラダ油・しょうゆ・塩・酢	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
11 25 月	ごはん・みそ汁 鶏肉の漬け焼き・キャベツのソテー 青菜の納豆和え	鶏肉・納豆	米・麩	えのき・長ネギ・キャベツ・ピーマン・人参・小松菜・おろし生姜	かつおだし・みそ・ゴマ・塩・しょうゆ・みりん・サラダ油・ごま油・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 小倉蒸しパン	小麦粉・こしあん
12 26 火	ミートソーススパゲティ もやしのサラダ バナナ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・マッシュルーム・もやし・きゅうり・キクラゲ・バナナ	オリーブ油・サラダ油・砂糖・塩・ケチャップ・ソース・片栗粉・コンソメ・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	米・みそ・砂糖・しょうゆ
13 27 水	ごはん・みそ汁 肉じゃが アスパラとキャベツのサラダ	豚肉	米・じゃがいも	かぶ・ニラ・人参・玉ねぎ・しらたき・えのき・しめじ・アスパラ・キャベツ	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・塩・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 野菜ポッキー	サラダ油・小麦粉・パセリ・人参・ゴマ・塩
14 木	ごはん・みそ汁 サワラのムニエル・菜種和え 竹の子の炒め煮 旬の食材の日	魚(サワラ)・油揚げ・豚ひき肉	米・じゃがいも	白菜・菜の花・コーン・竹の子・椎茸・キャベツ・絹さや	かつおだし・みそ・塩・小麦粉・サラダ油・砂糖・酒・エッグフリーマヨネーズ・ごま油・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 おさつ春巻	さつまいも・砂糖・春巻きの皮・サラダ油
28 木 子どもの日	竹の子ごはん・すまし汁 サワラの西京焼き 大根のツナ和え・オレンジ	魚(サワラ)・ツナ	米・麩	竹の子・人参・ほうれん草・大根・オレンジ	かつおだし・砂糖・酒・塩・しょうゆ・みそ・みりん・ゴマ・酢・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 みたらしいもち	じゃがいも・塩・片栗粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ
30 土	ごはん・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付 春雨サラダ	ワカメ・鶏肉	米・春雨	なめこ・かぶ・小松菜・人参・絹さや・長ネギ・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・塩・酢・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 オレンジゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい

★太枠で囲まれている14日(木)、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	476kcal(463)	17.6g(15.0)
3～5歳児	595kcal(574)	22.2g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



4月 予定献立表(準備)



《準備食》

えがお保育園

日付 曜日	昼 食	昼食の食材				午前のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他	午後のおやつ	
1 15 金	軟飯・みそ汁 鶏肉の和風あん キンピラごぼう風煮	鶏肉	米	キャベツ・玉ねぎ・絹さや・赤ピーマン・ごぼう・人参	かつおだし・みそ・酒・片栗粉・砂糖・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きなこ・砂糖
2 土	軟飯・みそ汁 肉豆腐 さつまいもの和え物	豆腐・豚肉	米・さつまいも	小松菜・椎茸・長ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・塩	せんべい・牛乳 牛乳 マスカットゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
4 18 月	鶏南蛮うどん インゲンとしめじのごま和え オレンジ	鶏肉	うどん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・インゲン・しめじ・オレンジ	めんつゆ・しょうゆ・ゴマ・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米・鰹節・しょうゆ
5 19 火	軟飯・中華スープ 豚肉とキャベツのみそ煮 大根の和え物	ワカメ・豆腐・豚肉	米	コーン・玉ねぎ・キャベツ・椎茸・ピーマン・赤ピーマン・大根・人参	鶏がらだし・塩・砂糖・酒・みそ・しょうゆ・片栗粉・酢・ゴマ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・砂糖・サラダ油・ベーキングパウダー
6 20 水	軟飯・みそ汁 サケの照り焼き・白菜のお浸し ビーフソテー	魚(サケ)・鶏ひき肉・鰹節	米・ビーフン	キャベツ・もやし・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・インゲン	かつおだし・みそ・酒・みりん・しょうゆ・サラダ油・鶏がらだし	せんべい・牛乳 牛乳 パナナスコーン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・バナナ
7 木	軟飯・みそ汁 豚肉とじゃがいもの煮物 かぶのサラダ・グレープフルーツ	ワカメ・豚肉	米・じゃがいも	インゲン・玉ねぎ・人参・かぶ・きゅうり・トマト・グレープフルーツ	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・塩	せんべい・牛乳 牛乳 いちごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
21 木 誕生日会	軟飯・みそ汁 豚肉とじゃがいもの煮物 かぶのサラダ・グレープフルーツ	ワカメ・豚肉	米・じゃがいも	インゲン・玉ねぎ・人参・かぶ・きゅうり・トマト・グレープフルーツ	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・塩	せんべい・牛乳 牛乳 フルーツサンド	食パン・ホイップ・バナナ・黄桃缶
8 22 金	そぼろ丼 切干大根煮 みそ汁・オレンジ	鶏ひき肉	米・じゃがいも	ほうれん草・長ネギ・人参・切干大根・椎茸・オレンジ	かつおだし・みそ・砂糖・しょうゆ・酒	せんべい・牛乳 牛乳 人参ドーナツ(焼)	人参・小麦粉・豆腐・砂糖・サラダ油
9 23 土	軟飯・みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋の香味和え	豚肉	米・里芋	チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ニラ・おろし生姜・水菜・長ネギ	かつおだし・みそ・砂糖・酒・サラダ油・しょうゆ・塩・酢	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
11 25 月	軟飯・みそ汁 鶏肉の漬け焼き・キャベツのソテー 青菜の納豆和え	鶏肉・納豆	米・麩	えのき・長ネギ・キャベツ・ピーマン・人参・小松菜・おろし生姜	かつおだし・みそ・ゴマ・塩・しょうゆ・みりん・サラダ油・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 小倉蒸しパン	小麦粉・こしあん
12 26 火	ミートソーススパゲティ もやしのサラダ バナナ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・マッシュルーム・もやし・きゅうり・キクラゲ・バナナ	砂糖・塩・ケチャップ・ソース・片栗粉・コンソメ・しょうゆ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	米・みそ・砂糖・しょうゆ
13 27 水	軟飯・みそ汁 肉じゃが アスパラとキャベツのサラダ	豚肉	米・じゃがいも	かぶ・ニラ・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・アスパラ・キャベツ	かつおだし・みそ・砂糖・酒・塩・しょうゆ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 野菜ポッキー	サラダ油・小麦粉・パセリ・人参・ゴマ・塩
14 木	軟飯・みそ汁 サワラのムニエル・菜種和え 竹の子の炒め煮 旬の食材の日	魚(サワラ)・豚ひき肉	米・じゃがいも	白菜・菜の花・コーン・竹の子・椎茸・キャベツ・絹さや	かつおだし・みそ・塩・小麦粉・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 おさつ春巻(焼)	さつまいも・砂糖・春巻きの皮・サラダ油
28 木 子どもの日	竹の子ごはん・すまし汁 サワラの西京焼き 大根の和え物・オレンジ	魚(サワラ)	米・麩	竹の子・人参・ほうれん草・大根・オレンジ	かつおだし・砂糖・酒・塩・しょうゆ・みそ・みりん・ゴマ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 みたらしいもち	じゃがいも・塩・片栗粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ
30 土	軟飯・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付 春雨サラダ	ワカメ・鶏肉	米・春雨	なめこ・かぶ・小松菜・人参・絹さや・長ネギ・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・塩・酢	せんべい・牛乳 牛乳 オレンジゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい

★太枠で囲まれている14日(木)は、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

午前おやつのせんべいは、まんまるソフトせんべいを提供しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。



4月 予定献立表(離乳)



えがお保育園

日付	離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	
	午前食	午後食	午前食	午後食
1	やわらか粥・みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	やわらか粥・スープ(人参・マカロニ)	お粥・みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	お粥・スープ(人参・マカロニ)
15	挽肉と野菜のやわらか煮 金 (鶏ひき肉・インゲン・人参)	白身魚とキャベツのやわらか煮 (魚(タラ)・キャベツ・絹さや・赤ピーマン)	挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・インゲン・人参)	白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・絹さや・赤ピーマン)
2	やわらか粥・みそ汁(小松菜) 豆腐のやわらかそぼろ煮 土 (豆腐・鶏ひき肉・長ネギ)	やわらか粥・スープ(豆腐・長ネギ) しらすとさつまいものやわらか煮 (しらす・さつまいも・きゅうり・コーン)	お粥・みそ汁(小松菜) 豆腐のそぼろ煮 (豆腐・鶏ひき肉・長ネギ)	お粥・スープ(豆腐・長ネギ) しらすとさつまいもの煮物 (しらす・さつまいも・きゅうり・コーン)
4	やわらか煮込みうどん 18 (うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草)	やわらか粥・みそ汁(人参・ブロッコリー) 白身魚とインゲンのやわらか煮 (魚(タラ)・インゲン・しめじ)	煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草)	お粥・みそ汁(人参・ブロッコリー) 白身魚とインゲンの煮物 (魚(タラ)・インゲン・しめじ)
5	やわらか粥・スープ(ワカメ・コーン) 19 挽肉とキャベツのやわらか煮 火 (鶏ひき肉・キャベツ・ピーマン)	やわらか粥・みそ汁(キャベツ・大根) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・人参・玉ねぎ)	お粥・スープ(ワカメ・コーン) 挽肉とキャベツの煮物 (鶏ひき肉・キャベツ・ピーマン)	お粥・みそ汁(キャベツ・大根) 人参の白和え (豆腐・人参・玉ねぎ)
6	やわらか粥・みそ汁(キャベツ・もやし) 20 白身魚と白菜のやわらか煮 水 (魚(タラ)・白菜・玉ねぎ)	やわらか粥・スープ(インゲン) 挽肉とビーフンのやわらか煮 (鶏ひき肉・ビーフン・玉ねぎ・人参)	お粥・みそ汁(キャベツ・もやし) 白身魚と白菜の煮物 (魚(タラ)・白菜・玉ねぎ)	お粥・スープ(インゲン) 挽肉とビーフンの煮物 (鶏ひき肉・ビーフン・玉ねぎ・人参)
7	やわらか粥・グレープフルーツ やわらか具だくさんスープ 木 (鶏ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参)	やわらか粥・みそ汁(ワカメ・インゲン) 白身魚とかぶのやわらか煮 (魚(タラ)・かぶ・きゅうり・トマト)	お粥・グレープフルーツ 具だくさんスープ (鶏ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参)	お粥・みそ汁(ワカメ・インゲン) 白身魚とかぶの煮物 (魚(タラ)・かぶ・きゅうり・トマト)
21	やわらか粥・グレープフルーツ やわらか具だくさんスープ 衛生会 (鶏ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参)	やわらか粥・みそ汁(ワカメ・インゲン) 白身魚とかぶのやわらか煮 (魚(タラ)・かぶ・きゅうり・トマト)	お粥・グレープフルーツ 具だくさんスープ (鶏ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参)	お粥・みそ汁(ワカメ・インゲン) 白身魚とかぶの煮物 (魚(タラ)・かぶ・きゅうり・トマト)
8	やわらかそぼろ粥・オレンジ 22 (鶏ひき肉・ほうれん草) 金 みそ汁(じゃがいも)	やわらか粥・スープ(ほうれん草・長ネギ) ゆで干し大根のやわらか煮 (しらす・切干大根・人参)	そぼろ粥・オレンジ (鶏ひき肉・ほうれん草) みそ汁(じゃがいも)	お粥・スープ(ほうれん草・長ネギ) ゆで干し大根の煮物 (しらす・切干大根・人参)
9	やわらか粥・みそ汁(チンゲン菜・人参) 23 里芋のやわらかそぼろ煮 土 (鶏ひき肉・里芋・玉ねぎ)	やわらか粥・スープ(カリフラワー) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・チンゲン菜・人参)	お粥・みそ汁(チンゲン菜・人参) 里芋のそぼろ煮 (鶏ひき肉・里芋・玉ねぎ)	お粥・スープ(カリフラワー) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・チンゲン菜・人参)
11	やわらか粥・みそ汁(麩・小松菜) 25 挽肉と野菜のやわらか煮 月 (鶏ひき肉・キャベツ・ピーマン・人参)	やわらか粥・スープ(キャベツ) 青菜と納豆のやわらか煮 (納豆・小松菜・人参)	お粥・みそ汁(麩・小松菜) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・キャベツ・ピーマン・人参)	お粥・スープ(キャベツ) 青菜と納豆の煮物 (納豆・小松菜・人参)
12	やわらかトマトにゆうめん 26 (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶) 火 パナナ	やわらか粥・みそ汁(もやし・玉ねぎ) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・インゲン・きゅうり・人参)	トマトにゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶)	お粥・みそ汁(もやし・玉ねぎ) しらすと野菜の煮物 (しらす・インゲン・きゅうり・人参)
13	やわらか粥・みそ汁(かぶ) 27 挽肉とじゃがいものやわらか煮 水 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	やわらか粥・すまし汁(じゃがいも・ワカメ) しらすとキャベツのやわらか煮 (しらす・キャベツ・しめじ・人参)	お粥・みそ汁(かぶ) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	お粥・すまし汁(じゃがいも・ワカメ) しらすとキャベツの煮物 (しらす・キャベツ・しめじ・人参)
14	やわらか粥・みそ汁(白菜) 白身魚のやわらか青菜煮 木 (魚(タラ)・キャベツ・菜の花)	やわらか粥・スープ(さつまいも・絹さや) 挽肉と白菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・白菜・人参・コーン)	お粥・みそ汁(白菜) 白身魚の青菜煮 (魚(タラ)・キャベツ・菜の花)	お粥・スープ(さつまいも・絹さや) 挽肉と白菜の煮物 (鶏ひき肉・白菜・人参・コーン)
28	やわらかキャロット粥・すまし汁(麩・ほうれん草) 木 白身魚と大根のやわらか煮 子ども日 (魚(タラ)・大根)・オレンジ	やわらか粥・みそ汁(じゃがいも) 青菜のやわらかそぼろ煮 (鶏ひき肉・ほうれん草・人参)	キャロット粥・すまし汁(麩・ほうれん草) 白身魚と大根の煮物 (魚(タラ)・大根)・オレンジ	お粥・みそ汁(じゃがいも) 青菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・ほうれん草・人参)
30	やわらか粥・みそ汁(里芋・ワカメ) 挽肉とかぶのやわらか煮 土 (鶏ひき肉・かぶ・人参・長ネギ)	やわらか粥・スープ(かぶ・きゅうり) しらすと青菜のやわらか煮 (しらす・小松菜・コーン・人参)	お粥・みそ汁(里芋・ワカメ) 挽肉とかぶの煮物 (鶏ひき肉・かぶ・人参・長ネギ)	お粥・スープ(かぶ・きゅうり) しらすと青菜の煮物 (しらす・小松菜・コーン・人参)

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。