

令和6年度 4月 献立表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 月	昼食	ご飯 肉じゃが ツナサラダ フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 ごま	牛肉 ツナ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、人参、小松菜、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
02 火	昼食	ご飯 クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ハム	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参 フルーツ	酢、塩
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、バター、砂糖	牛乳		
03 水	昼食	ご飯 白身魚のみそマヨ焼き ほうれん草の磯和え フルーツ	米 マヨネーズ、砂糖 ごま油	白身魚、みそ 焼きのり	もやし、キャベツ、人参 ほうれん草 フルーツ	しょうゆ
	午後おやつ	コーンチヂミ 牛乳	小麦粉、油	牛乳	コーン、人参、玉ねぎ	コンソメ
04 木	昼食	炊き込みおこわ 鶏のからあげ マカロニサラダ フルーツ	もち米、米、ごま油、砂糖 油、片栗粉、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ	豚肉 鶏肉	たけのこ、人参、枝豆 キャベツ、人参、きゅうり コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 塩 酢、塩
	午後おやつ	桜クッキー 牛乳	小麦粉、いちごジャム、片栗粉 油、砂糖	牛乳		
05 金	昼食	ご飯 チーズコロッケ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油	牛ひき肉、チーズ、スキムミルク ベーコン、わかめ	人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	フルーチェ 牛乳	フルーチェの素	牛乳	黄桃缶	
06 土	昼食	中華そば いんげんのごま和え フルーツ	中華麺 ごま、砂糖	豚肉、かまぼこ、わかめ	玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ いんげんまめ、人参 フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 しょうゆ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
08 月	昼食	ご飯 カレー豆腐 小松菜のごま和え フルーツ	米 油、片栗粉 ごま、砂糖	木綿豆腐、豚肉 しらす干し	玉ねぎ、人参、グリーンピース 干ししいたけ 小松菜、人参 フルーツ	カレールー、ウスターソース、塩、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
09 火	昼食	ご飯 白身魚の磯部揚げ キャベツのゆかり和え じゃがいものみそ汁 フルーツ	米 小麦粉、油 じゃがいも	白身魚、あおのり みそ、いりこ、わかめ	キャベツ 人参、玉ねぎ フルーツ	塩 塩
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	食パン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
10 水	昼食	ご飯 牛肉の甘辛煮 ひじきとほうれん草のサラダ フルーツ	米 砂糖 ごま、油	牛肉 ハム、しらす干し、ひじき	かぼちゃ、人参、しめじ、いんげんまめ、生姜 ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、スキムミルク 牛乳	人参	
11 木	昼食	ご飯 肉野菜炒め 切干大根のごまネーズ フルーツ	米 油、片栗粉 マヨネーズ、ごま、砂糖	鶏肉 ハム	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、ピーマン、コーン 人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
12 金	昼食	ご飯 さばの塩焼き 豚汁 フルーツ	米 さといも、板こんにゃく	さば 豚肉、みそ	だいこん、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩
	午後おやつ	みたらしいも 牛乳	じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳		しょうゆ
13 土	昼食	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、油、砂糖	牛ひき肉、粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、ホールトマト、しめじ トマト、ピーマン 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
15 月	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ レバニラ炒め チンゲン菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	卵、牛乳、ベーコン、チーズ 鶏レバー 卵、ベーコン	玉ねぎ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、人参、にら、生姜 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	シャカシャカポテト 牛乳	フライドポテト、油	あおのり 牛乳		コンソメ
16 火	昼食	ご飯 麻婆豆腐 パンサンズー フルーツ	米 ごま、油、ごま油、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ、ちくわ 卵、かまぼこ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	きなこ 牛乳		



※

※

※