4月 献 立 表

令和6年　　梅香学園

日	曜	献立名 朝おやつ	献立名 昼食	献立名 おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
1	月	小魚 麦茶	ご飯　味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え　チーズ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	油揚げ　味噌　鶏肉　チーズ 鶏卵　牛乳　煮干し	米　マーマレード　薄力粉 砂糖　無塩バター キャノーラ油	干ししいたけ　切干大根　長ねぎ 昆布　キャベツ　小松菜　人参	水　こいくちしょうゆ 料理酒　トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
2	火	大根煮 麦茶	ご飯 ポークカレー コーンサラダ　オレンジ　麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉　ヨーグルト スキムミルク	米　じゃが芋　キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ　砂糖 ブルーベリージャム ウエハース	玉ねぎ　人参　白菜　きゅうり　コーン オレンジ　大根	水　カレールウ　塩　麦茶 こいくちしょうゆ
3	水	チーズ 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ　パイナップル 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	豚肉　煮干し　チーズ	スパゲティ　キャノーラ油 砂糖　米　ごま	玉ねぎ　人参　キャベツ　しめじ ブロッコリー　もやし　パイナップル	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒　塩　水　穀物酢 麦茶
4	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【清明】五目ちらし寿司　すまし汁 さわらの味噌照り焼き 夏みかん　麦茶	ベーコンチーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉　油揚げ　さわら　味噌 ベーコン　チーズ　牛乳	米　砂糖　小切麩　薄力粉	干ししいたけ　人参　コーン さやえんどう　焼きのり　大根 みつば　昆布　夏みかん　南瓜	水　穀物酢　塩 みりん風調味料　料理酒 こいくちしょうゆ　麦茶 ベーキングパウダー
5	金	人参煮 麦茶	ご飯　味噌汁 鶏肉と大根の煮物 粉ふきさつま芋　麦茶	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐　味噌　鶏肉 牛乳	米　キャノーラ油　砂糖 さつま芋　ごま コーンフレーク　無塩バター マシュマロ	干ししいたけ　キャベツ　わかめ 昆布　大根　人参	水　万能つゆ みりん風調味料　塩 麦茶
8	月	大根煮 麦茶	ご飯　味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え　パイナップル　麦茶	中華風カステラ 麦茶	油揚げ　味噌　鶏肉　鶏卵 牛乳	米　片栗粉　キャノーラ油 砂糖　無塩バター　薄力粉	干ししいたけ　南瓜　長ねぎ　昆布 しょうが　キャベツ　人参　ほうれん草 なめ茸　パイナップル　大根	水　こいくちしょうゆ 料理酒　麦茶 ベーキングパウダー
9	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯　ミルクスープ ハンバーグ 白菜のマリネ　麦茶	おかかおにぎり 麦茶	スキムミルク　牛乳　豚肉 木綿豆腐　かつお節	米　パン粉　片栗粉 キャノーラ油　砂糖 さつま芋	人参　玉ねぎ　コーン　パセリ　白菜 きゅうり　パプリカ	水　チキンスープの素　塩 トマトケチャップ 中濃ソース　穀物酢 麦茶　こいくちしょうゆ
10	水	人参煮 麦茶	わかめご飯　味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 大根のきんぴら　夏みかん　麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌　鶏卵　しらす干し チーズ　牛乳	米　じゃが芋　砂糖 キャノーラ油　ごま フルーツパン	わかめご飯の素　干ししいたけ しめじ　チンゲン菜　昆布　玉ねぎ 大根　人参　さやいんげん　夏みかん	水　こいくちしょうゆ　塩 みりん風調味料　麦茶
11	木	ビスケット 麦茶	ご飯　中華スープ マーボー春雨 ブロッコリーの和え物　バナナ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	厚揚げ　豚肉　味噌　牛乳	米　ごま油　春雨　砂糖 片栗粉　ミルクプリンの素 ウエハース マンナビスケット	えのき茸　にら　もやし　人参 長ねぎ　しょうが　にんにく ブロッコリー　白菜　バナナ	水　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　料理酒 麦茶
12	金	小魚 麦茶	麦ご飯　味噌汁 たらの香味焼き もやしのゆかり和え　麦茶	ココアちんすこう 牛乳	木綿豆腐　味噌　まだら 牛乳　煮干し	米　押し麦　ごま　ごま油 薄力粉　砂糖　キャノーラ油	干ししいたけ　切干大根　小松菜 昆布　万能ねぎ　もやし　きゅうり コーン　ゆかり	水　万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ　麦茶 ベーキングパウダー ココア
15	月	ポン菓子 麦茶	ご飯 ツナカレー チンゲン菜の和え物　パイナップル 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	かつおフレーク　チーズ 牛乳	米　じゃが芋　キャノーラ油 砂糖　薄力粉　ポン菓子	玉ねぎ　人参　チンゲン菜　キャベツ パイナップル	水　カレールウ　穀物酢 塩　麦茶 ベーキングパウダー
16	火	クラッカー 麦茶	ご飯　コンソメスープ ベーコン入りオムレツ ごぼうサラダ　麦茶	フライドおさつ 牛乳	鶏卵　ベーコン　牛乳	米　無塩バター ノンエッグマヨネーズ さつま芋　キャノーラ油 クラッカー	南瓜　大根　えのき茸　玉ねぎ　人参 ごぼう　白菜　パプリカ　きゅうり	水　チキンスープの素　塩 トマトケチャップ　麦茶
17	水	人参煮 麦茶	玄米入りご飯　すまし汁 鶏肉の味噌野菜炒め 納豆和え　チーズ　麦茶	じゃが芋餅 牛乳	鶏肉　味噌　納豆　チーズ 牛乳	米　玄米　小切麩 キャノーラ油　砂糖 じゃが芋　片栗粉	干ししいたけ　玉ねぎ　わかめ　昆布 キャベツ　ピーマン　大根　人参 小松菜　青のり	水　塩　こいくちしょうゆ みりん風調味料　料理酒 麦茶　万能つゆ
18	木	大根煮 麦茶	ご飯　味噌汁 肉豆腐 もやしのごま和え　麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	味噌　豚肉　木綿豆腐	米　砂糖　ごま　ウエハース	干ししいたけ　切干大根　しめじ ほうれん草　昆布　玉ねぎ　人参 もやし　白菜　ぶどうジュース　アガー 大根	水　万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ　麦茶
19	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれいのみりん焼き じゃが芋の煮物　バナナ　麦茶	マフィン 牛乳	厚揚げ　味噌　かれい 鶏卵　牛乳	米　砂糖　じゃが芋 無塩バター　薄力粉	キャベツ　塩昆布　干ししいたけ 長ねぎ　チンゲン菜　昆布　しょうが 玉ねぎ　人参　グリンピース　バナナ 南瓜	水　塩　こいくちしょうゆ みりん風調味料 万能つゆ　麦茶 ベーキングパウダー
22	月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯　味噌汁 あじの塩こうじ揚げ ビーフンと野菜の和え物　麦茶	ソフトクッキー 牛乳	高野豆腐　味噌　あじ　鶏卵 牛乳	米　塩こうじ　片栗粉 キャノーラ油　ビーフン 砂糖　無塩バター　薄力粉 じゃが芋	干ししいたけ　玉ねぎ　チンゲン菜 昆布　しょうが　キャベツ　人参	水　料理酒 こいくちしょうゆ　穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー　塩
23	火	ビスケット 麦茶	野菜パン　コンソメスープ チキンソテー 人参ドレッシングサラダ　ヨーグルト 麦茶	青菜おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉　ヨーグルト スキムミルク　煮干し	野菜パン　さつま芋　薄力粉 無塩バター　砂糖　米 ごま油　マンナビスケット	人参　わかめ　パセリ　白菜　きゅうり コーン　小松菜	水　チキンスープの素　塩 人参ドレッシング　麦茶 こいくちしょうゆ
24	水	蒸しさつま芋 麦茶	きつねうどん かぼちゃサラダ　オレンジ　麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	油揚げ　牛乳	うどん　ノンエッグマヨネーズ 薄力粉　砂糖　キャノーラ油 さつま芋	ほうれん草　人参　玉ねぎ　南瓜 きゅうり　レーズン　オレンジ　バナナ	万能つゆ　こいくちしょうゆ 塩　水　麦茶 ベーキングパウダー
25	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ひじきとねぎの玉子とじ丼　味噌汁 三色お浸し　バナナ　麦茶	ゼリー(グレープフルーツ味) ウエハース 牛乳	鶏卵　油揚げ　味噌 かつお節　牛乳	米　キャノーラ油　砂糖 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	ひじき　長ねぎ　人参　干ししいたけ 白菜　なめこ　昆布　キャベツ チンゲン菜　バナナ　南瓜	水　こいくちしょうゆ　塩 麦茶
26	金	ポン菓子 麦茶	ご飯　味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのマヨ和え　チーズ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	味噌　鶏肉　チーズ しらす干し	米　じゃが芋　小切麩　砂糖 ノンエッグマヨネーズ ポン菓子	干ししいたけ　玉ねぎ　昆布　にんにく しょうが　ブロッコリー　大根　人参	水　こいくちしょうゆ 穀物酢　みりん風調味料 塩　麦茶
30	火	チーズ 麦茶	二色そぼろ丼　味噌汁 小松菜ソテー　オレンジ　麦茶	焼き芋 牛乳	鶏肉　鶏卵　油揚げ　味噌 牛乳　チーズ	米　キャノーラ油　砂糖 さつま芋	しょうが　干ししいたけ　南瓜 切干大根　昆布　小松菜　キャベツ 人参　オレンジ	水　万能つゆ　塩 チキンスープの素　麦茶

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	566	19.8	15.7	270	1.6
幼児	平均量	555	20.6	17.1	262	1.5
乳児	目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
乳児	平均量	456	16.9	13.8	231	1.3

☆園の給食では栄養豊富で美味しい
『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア