



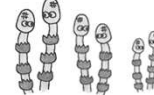
2024年4月 献立表（幼児食）

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

日 曜日	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄 色			赤 色			緑 色			栄養価		
				熱や力になる エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル源	たんぱく質源	たんぱく質源	たんぱく質源	たんぱく質源	たんぱく質源	たんぱく質源	たんぱく質源	たんぱく質源	たんぱく質源
1 月	チャーハン ツナサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 ちんすこう	ぼたぼた焼き ラムネ	米 小麦粉	豚肉 ツナ わかめ	玉葱 干し椎茸 青ねぎ コーン 人参 かいわれ大根 胡瓜 キャベツ オレンジ	520	16	20	174	1.4				
2 火	ご飯 もやしスープ キャベツ入りマーボー豆腐 蒸しシューマイ	牛乳 さつま芋スティック	ルヴァン 揚げもち	米 さつま芋 シューマイの皮	豆腐 豚肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 生姜 青ねぎ 白ねぎ もやし 小松菜	506	19	18	230	2.4				
3 水	鶏そぼろ丼ぶり マカロニサラダ みそ汁 いちご	牛乳 豆腐ドーナツ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 マカロニ さつま芋 小麦粉	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	生姜 人参 ほうれん草 胡瓜 コーン キャベツ 青ねぎ いちご	578	20	18	233	3.1				
4 木	ご飯 すまし汁 厚揚げ入り味噌炒め 胡瓜としらすの酢の物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	ばりんこ きなこもち	米 こんにやく 薄力粉	豚肉 厚揚げ わかめ しらす 豆腐 牛乳	大根 人参 干しだいけ スナップエンドウ 南瓜 えのき茸 白菜 青ねぎ	471	19	13	294	2.4				
5 金	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み もやしナムル	牛乳 メロンパンクッキー	ルヴァン 揚げもち	米 こんにやく 小麦粉	牛肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ 牛乳	人参 玉葱 白菜 白ねぎ もやし 胡瓜 えのき茸 小松菜	523	19	19	292	2.8				
6 土	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶 ラムネ ばりんこ いしやきもち		米 さつま芋	豚肉	玉葱 もやし キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸									
8 月	ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	牛乳 とうふナゲット	ばりんこ きなこもち	米 じゃが芋	鮭 豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 にんにく パナナ	484	24	19	226	2.4				
9 火	カレーライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 きなこ スティックパン	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 パン	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 ブロッコリー キャベツ オレンジ	581	17	18	174	2.3				
10 水	ご飯 すまし汁 パナナ 鯖のごま味噌焼き 春キャベツと豚肉の炒め物	牛乳 新じゃがフライ	ばりんこ きなこもち	米 ごま じゃが芋	鯖 豚肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 春キャベツ コーン えのき茸 青ねぎ アスパラガス パナナ	458	21	15	184	1.9				
11 木	煮込みうどん 南瓜の天ぷら 白菜のおかか和え	お茶 鮭おにぎり	ぼたぼた焼き ラムネ	うどん 米 ごま 小麦粉	鶏肉 厚揚げ 鮭 かつお節	人参 玉葱 小松菜 南瓜 白菜 えのき茸	454	16	12	119	2				
12 金	ひじきご飯 鶏肉の塩こうじ焼き しらす和え みそ汁	牛乳 スイートパンブキン	ルヴァン 揚げもち	米 さつま芋 バター	ひじき 鶏肉 しらす 豆腐 牛乳	人参 青ねぎ キャベツ 小松菜 なめこ かいわれ大根 南瓜	471	22	17	226	2.6				
13 土	中華丼ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ラムネ 星食べよ いしやきもち		米	豚肉	白菜 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 大根									
15 月	ご飯 鶏肉の唐揚げ もやしサラダ みそ汁	牛乳 じゃこ ふかし芋	ぼたぼた焼き ラムネ	米 さつま芋	鶏肉 牛乳 さつま揚げ じゃこ 豆腐	生姜 もやし キャベツ 人参 小松菜	519	21	18	240	2.4				
16 火	パン 春キャベツのスープ ハンバーグ オープンポテト イタリアンサラダ	牛乳 フルーツポンチ いちご	ぼたぼた焼き ラムネ	パン じゃが芋	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 寒天 牛乳	玉葱 春キャベツ パセリ リンゴジュース ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン モモ ミカン パナナ いちご	519	22	24	174	2.5				
17 水	ツナコーンピラフ いちご ポテトサラダ 大根のスープ	牛乳 ココアパンケーキ	ルヴァン 揚げもち	米 小麦粉 じゃが芋 バター	ツナ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 キャベツ 大根 小松菜 いちご	490	14	15	181	1.6				
18 木	焼きそば 中華スープ オープンポテト オレンジ	お茶 おかかおにぎり	ぼたぼた焼き ラムネ	中華麺 じゃが芋	豚肉 かつお節 青のり 豆腐	人参 玉葱 キャベツ もやし 青梗菜 オレンジ	445	16	8.8	102	1.9				
19 金	ご飯 みそ汁 パナナ 鯖の塩焼き 肉じゃが	牛乳 いちごジャムサンド	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 こんにやく パン ジャム	鯖 牛肉 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 パナナ	531	23	15	183	2.4				
20 土	しょうが焼き丼ぶり 大根サラダ みそ汁	お茶 ラムネ ばりんこ いしやきもち		米	豚肉	生姜 玉葱 しめじ茸 大根 人参 キャベツ									
22 月	アマランサスご飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き キャベツの塩昆布和え	牛乳 星食べよ フルーツ寒天	ぼたぼた焼き ラムネ	米 アマランサス	鶏肉 塩昆布 豆腐 しらす 牛乳 寒天	パセリ キャベツ しめじ茸 玉葱 青ねぎ ミカン モモ リンゴジュース	464	22	15	194	2				
23 火	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳 あまじゃこ のり塩ポップコーン	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 ポップコーン	牛肉 牛乳 青のり じゃこ	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ 胡瓜 ヤングコーン ブロッコリー オレンジ	513	16	16	200	2.5				
24 水	ご飯 みそ汁 魚のおろし煮 春雨サラダ	牛乳 チーズスコーン	ばりんこ きなこもち	米 春雨 小麦粉 バター	鯿 豆腐 わかめ チーズ 牛乳 竹輪	大根 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 青ねぎ	500	21	16	239	1.4				
25 木	わかめうどん 大豆入りかき揚げ ツナ和え	お茶 しらす昆布おにぎり	ぼたぼた焼き ラムネ	うどん 米 さつま芋 小麦粉 ごま	わかめ かまぼこ 大豆 塩昆布 しらす ツナ	青ねぎ 玉葱 コーン みつば キャベツ 小松菜	419	14	9.2	132	1.6				
26 金	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 新じゃがの炒め物	牛乳 きな粉パナナ	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋	鶏肉 厚揚げ ウィンナー 牛乳 きな粉	玉葱 ビーマン ほうれん草 パナナ	519	22	19	202	2.3				
27 土	鶏と大根の混ぜご飯 ほうれん草のマヨネーズ和え みそ汁	お茶 ラムネ 星食べよ いしやきもち		米 じゃが芋	鶏肉	大根 人参 キャベツ ほうれん草 えのき茸									
29 月	昭和の日														
30 火	ご飯 胡瓜のさっぱり和え 鯖のマヨネーズ焼き ひじきのそぼろ炒め みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	ぼたぼた焼き ラムネ	米	鯖 鶏肉 ひじき 牛乳 ヨーグルト	パセリ 胡瓜 人参 いんげん 小松菜 玉葱 パナナ ミカン モモ パイン	450	20	16	248	2.6				

ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食では四季に応じ旬の野菜を中心としたメニュー作りを心掛け、
出来る限り多くの食材を味わえるようにと考えています。
お家と給食のふたつの大切な食事を通し
たくさんのご飯を学び給食を進めたいと思っています。

※給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成