

# 4月の献立表

令和8年 4月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
4月1日(水)	チキンカレー ブロッコリーのゴマサラダ チキンナゲット 卵スープ 白米ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉、じゃがいも ごま、マヨネーズ(卵)  米	鶏肉 ささみ、チーズ(乳) 鶏肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ ブロッコリー、人参、コーン  えのき、キャベツ、パセリ
4月2日(木)	鶏そぼろ ひじきのマヨサラダ きびなごのから揚げ わかめのお味噌汁 雑穀ごはん 果物	マヨネーズ(卵) 片栗粉  米、きび、麦、黒米	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) きびなご(魚) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン ひじき、人参、コーン、枝豆  玉ねぎ、わかめ、万能ネギ
4月3日(金) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん 肉団子 もずく酢 ゆし豆腐 白米ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉  米	豚肉、ポーク(乳)、卵 鶏肉(乳・卵) 花かつお(魚) 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン (玉ねぎ) もずく、大根、きゅうり 万能ねぎ
4月4日(土)	和風ポトフ サラスパ 牛肉コロッケ お味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	じゃが芋 マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉、じゃがいも  米	ソーセージ(乳) ハム(乳) 牛ミンチ(卵・乳) 味噌(大豆)	玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、大根、万能ネギ 人参、玉ねぎ、コーン、きゅうり 玉ねぎ わかめ、人参、玉ねぎ、白菜
4月6日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ 春巻き 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆) 豚ミンチ ハム(乳) 豚ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、たけのこ 白菜、人参、えのき、コーン
4月7日(火) (うちなーメニュー)	ふーチャンブルー かぼちゃサラダ だし巻き卵 大根のお味噌汁 麦ごはん 果物	麩(小麦粉) マヨネーズ(卵)  米、麦	豚肉、卵 ハム(乳)、大豆水煮 卵 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ  大根、えのき、万能ねぎ
4月8日(水)	デミハンバーグ コールスロー ツナと茄子のショートパスタ コックリムスープ ロールパン 果物(バナナ)	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦粉)  小麦・大豆・乳	牛・豚ミンチ  ツナ(魚)、チーズ(乳)	玉ねぎ、しめじ、パセリ キャベツ、人参、コーン、きゅうり 玉ねぎ、ブロッコリー、茄子、ズッキーニ、パプリカ コーン、玉ねぎ、パセリ
4月9日(木)	五目さんびら 鶏のから揚げ ブロッコリーのツナサラダ わかめと卵のお味噌汁 白米ごはん 果物	すりゴマ 片栗粉 ゴマ  米	豚肉、ちくわ(卵、魚) 鶏肉 ツナ(魚) 卵、味噌	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく  ブロッコリー、コーン、人参 わかめ、玉ねぎ
4月10日(金)	豚肉の卵とじ ひじきとマヨサラダ エビと豆腐の中華煮 じゃが芋のお味噌汁 きびごはん チーズ	マヨネーズ(卵)  じゃが芋 米、きび	豚肉、卵 ささみ エビ、豆腐 油揚げ、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、白菜、ほうれん草 ひじき、人参、枝豆、コーン 白菜、枝豆 わかめ、人参
4月11日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き 肉団子 ほうれん草のごま和え キャベツのお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	ごま(乳)  米	鮭(魚)味噌、油揚げ(大豆) 鶏肉(乳・卵)  味噌(大豆)、豆腐(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、インゲン、えのき、しめじ (玉ねぎ) ほうれん草、人参、オクラ キャベツ、チンゲン菜
4月13日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め かぼちゃコロッケ 大根のそぼろ煮 白菜のお味噌汁 きびごはん 果物	じゃが芋、さつま芋 小麦粉、パン粉、じゃがいも  米、きび	豚肉、味噌(大豆) 卵 鶏ミンチ 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン かぼちゃ、玉ねぎ 大根、ねぎ 白菜、人参、えのき
4月14日(火)	ミートスパゲッティー ちくわサラダ 大学芋 オニオンスープ 麺 ヨーグルト	片栗粉  さつまいも、ごま  麺(小麦粉)	合い挽きミンチ ちくわ(魚・卵)  ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ キャベツ、人参、枝豆、コーン、ひじき  玉ねぎ、パセリ
4月15日(水)	鶏肉と野菜の卵とじ わかめと白菜の和え物 ひじきと高野豆腐の煮物 大根のお味噌汁 雑穀ごはん いわしっ子	ごま 高野豆腐 麩(小麦粉) 米、麦、きび、黒米	鶏肉、卵 ツナ(魚)  味噌(大豆)、油揚げ(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 白菜、人参、わかめ ひじき、人参、インゲン 大根、えのき、万能ねぎ

# 4月の献立表

令和8年 4月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
4月16日(木)	肉じゃが ほうれん草のごま和え にしんの煮つけ もずくのお味噌汁 麦ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 ごま  麩(小麦粉) 米、麦	豚肉  にしん(魚) 豆腐、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、人参、オクラ  もずく、玉ねぎ、人参、万能ネギ
4月17日(金)	八宝菜 焼き餃子 中華イカのとえ物 中華スープ 白米ごはん 果物	片栗粉 小麦粉 ごま ごま 米	豚肉、エビ 豚ミンチ(乳) イカ(乳) カニカマ、卵	白菜、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ (キャベツ・ニラ) 大根、きゅうり、昆布 わかめ、人参、しめじ
4月18日(土) (うちなメニュー)	豆腐チャンプルー ねばねばサラダ ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉  米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 花かつお(魚) ちくわ(魚・卵) 卵、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 青のり ほうれん草、玉ねぎ、人参
4月20日(月)	ハンバーグ(オニオンソース) マカロニサラダ ソーセージのケチャップ炒め キャベツスープ 麦ごはん 果物	マカロニ、マヨネーズ(卵)  米、麦	牛・豚ミンチ(乳) ハム(乳) ソーセージ(乳)、卵	玉ねぎ 人参、玉ねぎ、コーン、きゅうり 玉ねぎ、ピーマン キャベツ、しめじ、えのき
4月21日(火) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 ブロッコリーのおかか和え マンピカートの天ぷら イナムドゥッチ きびごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 じゃが芋  米、きび	鶏ミンチ 花かつお(魚) マンピカー(魚)、卵 豚肉、かまぼこ(魚・卵) 味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ
4月22日(水)	高野豆腐の酢豚 かぼちゃサラダ 魚肉ソーセージ卵とじ 中華スープ 雑穀ごはん チーズ	片栗粉 マヨネーズ(卵)  片栗粉 米、麦、黒米、きび	高野豆腐(大豆)、豚肉 ハム(乳)、大豆 フィッシュソーセージ(魚・甲)、卵 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、ヤングコーン かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、人参、ニラ 玉ねぎ、えのき、万能ネギ
4月23日(木)	クリームシチュー メンチカツ シーザーサラダ パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉、じゃがいも ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉、脱脂粉乳 牛ミンチ(乳・卵) ベーコン(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、しめじ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
4月24日(金)	白身魚ときのこあんかけ ブロッコリーのゴマ和え 一口とんかつ 豚汁 ひじきご飯 果物	片栗粉 ごま(乳) 小麦粉、パン粉 じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚)  豚肉(乳・卵) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン ブロッコリー、人参 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき
4月25日(土)	ポークチャップ じゃがベー ひじきのツナサラダ コンソメスープ 白米ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 マヨネーズ(卵)  米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ツナ(魚)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 白菜、玉ねぎ、人参、パセリ
4月27日(月)	豚肉と茄子の味噌炒め わかめとツナの和え物 ちくわの磯辺揚げ なめこのお味噌汁 麦ごはん 果物	ごま 小麦粉  米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) ちくわ(魚・卵) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、茄子、ピーマン わかめ、人参、大根、きゅうり 青のり わかめ、なめこ、万能ねぎ
4月28日(火)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう 中華イカのとえ物 わかめとトマトのスープ きびごはん 果物(オレンジ)	春雨、ごま 片栗粉 ごま ごま 米、きび	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ イカ(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ 人参、キャベツ、ねぎ 大根、きゅうり、昆布 わかめ、えのき、玉ねぎ、トマト
4月30日(木)	ハヤシライス ごぼうサラダ スマイルポテト 白菜スープ 雑穀ごはん 果物	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも  米、麦、きび、黒米	牛肉 ハム(乳)  卵	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、枝豆 ごぼう、人参、きゅうり、コーン  白菜、しめじ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	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
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	596	23	20	272	1.8