

4月の予定献立表



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
1	土	入園式						
3	月	カレーライス	きゅうりスティック	アーサ汁	いちご	ヨーグルト バナナ 小魚		
		七分米 豚肉 豚レバー じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油 カレールウ	きゅうり 塩	あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 醤油 塩	いちご	ヨーグルト バナナ	小魚	
4	火	麦ご飯	五目ひじき炒め	かぼちゃの含煮	ゆし豆腐	りんご	星のコロッケ 生乳	
		七分米強化麦	ひじき豚肉 竹輪 大豆キャベツ 人参こんにゃく なら 油 醤油 油みりん砂糖	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖	ゆし豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩	りんご	コロッケ 油	牛乳
5	水	納豆みそご飯	鮭の塩麹焼き	磯辺和え	みそ汁	オレンジ	ソフトフランス 生乳	
		七分米強化麦 納豆 みそ 砂糖 ツナ	鮭 塩	小松菜 キャベツ 人参 味付のり 醤油	大根 豆腐 ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	ソフトフランス	牛乳
6	木	きびご飯	ささみのレモン風味	トマトと胡瓜の南蛮酢和え	すまし汁	オレンジ	ガトーショコラ 生乳 するめ	
		七分米きび	ささみ 塩 片栗粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁	トマト きゅうり しらす 砂糖 塩 酢 ごま油	白菜 わかめ ねぎ 麩 かつお節 醤油 塩	オレンジ	ガトーショコラ	牛乳 するめ
7	金	麦ご飯	人参シリシリ	枝豆	イナムルチ(大根)	ぶどう	バナナケーキ 生乳	
		七分米強化麦	人参 豆腐 ツナ なら 油 醤油 塩	枝豆 塩	豚肉 大根 こんにゃく かまぼこ たけのこ 椎茸 かつお節 みそ	ぶどう	ホットケーキ粉 バナナ牛乳 砂糖 無塩バター	牛乳
8	土	くふあじゅーしー	三色酢の物	もずくスープ	オレンジ	焼き芋 生乳		
		七分米 豚挽肉 人参 ひじき 干しいたけ ねぎ 塩 醤油 油	大根 きゅうり 人参 塩 酢 砂糖	もずく ねぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	焼き芋	牛乳	

社会福祉法人 港川保育園



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
10	月	大豆入りドライカレー	ポリポリサラダ	すまし汁	ぶどう		キャロットゼリー 生乳 バナナ
		七分米 豚挽肉 大豆 玉ねぎ 人参 ピーマン カレールウ 油	きゅうり セロリ マヨネーズ みそ 砂糖	ほうれん草 豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩	ぶどう		ゼリー バナナ
11	火	青菜ご飯	魚の磯辺フライ	カリカリサラダ	みそ汁	オレンジ	さつま芋ケーキ 生乳
		七分米強化麦 青菜	白身魚 醤油 みりん 生姜 小麦粉 パン粉 あおのり 油	ぎょうざの皮 油 きゅうり キャベツ 人参 酢 醤油 砂糖 塩	大根 わかめ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	ホットケーキ粉 砂糖 卵 牛乳 無塩バター さつま芋
12	水	スパゲティー	ブロッコリーのサラダ	わかめのスープ	りんご		きつねおにぎり 生乳
		スパゲッティ 豚挽肉 豚レバー 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム オリーブ油 ケチャップ トマト缶 コンソメ 砂糖 粉チーズ パセリ	ブロッコリー カワワ キゅうり コーン ドレッシング だし醤油砂糖	絹ごし豆腐 わかめ かつお節 塩 コンソメ 醤油 片栗粉	りんご	七分米 酢 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	牛乳
13	木	ふりかけご飯	豆腐のきのこあんかけ	もずく酢	みそ汁	オレンジ	ミルクスティックパン 豆乳
		七分米きび ふりかけ	豆腐 鶏挽肉 えのき いんげん 人参 ねぎ しょうが 油 醤油 砂糖 コンソメ 片栗粉	もずく きゅうり 酢 砂糖 レモン果汁	じゃが芋 小松菜 ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	ミルクスティックパン
14	金	麦ご飯	和風ハンバーグ	大根のツナ和え	みそ汁	オレンジ	おからスコーン 生乳
		七分米強化麦	豆腐 鶏挽肉 豚挽肉生椎茸 人参 長ねぎ パン粉 片栗粉 みそ醤油	大根 きゅうり ツナ 酢 醤油 塩	キャベツ しめじ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	ホットケーキ粉 おから かぼちゃ 無塩バター 砂糖 牛乳 シナモン
15	土	野菜そば		切干大根のナムル		オレンジ	枝豆しらすおにぎり 生乳
		沖繩そば 醤油 豚肉 キャベツ 人参 もやし 油 ねぎ かつお節 塩	切干大根 きゅうり 人参 竹輪 醤油 酢 砂糖 ごま ごま油		オレンジ	七分米 枝豆 しらす 人参 塩 昆布	牛乳
17	月	ふりかけご飯	肉じゃが	コーン	みそ汁	ぶどう	黒糖カステラ 生乳
		七分米強化麦 ふりかけ	豚肉じゃが芋 玉ねぎ 人参 しらす ねぎ いんげん 醤油 みりん 砂糖 油	コーン 塩	豆腐 小松菜 麩 かつお節 みそ	ぶどう	小麦粉 B.P 黒糖

〈材料の都合により献立を変更する事もあります。〉



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
18	火	弁当会					焼き芋 生乳
							焼き芋 牛乳
19	水	ふりかけ ご飯	千切り炒め	かぼちゃ フライ	ゆし豆腐	オレンジ	チーズサンド 野菜ジュース
		七分米 きび 強化麦 ふりかけ	切干大根 刻 み昆布 竹輪 人参 油 醤油 本みりん 砂 糖 塩	かぼちゃ 塩 小麦粉 パン粉 油	ゆし豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	コッパン チーズ マヨネーズ
20	木	麦ご飯 味付のり	魚のごま味噌 焼き	納豆和え	みそ汁	オレンジ	元気ヨーグルト バナナ 小あじ
		七分米 強化麦 味付のり	サバ みそ 醤油 砂糖 ごま しょうが	納豆キャベツ 小松菜 人参 ツナ 醤油 砂糖	絹ごし豆腐 なめこ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	元気ヨー グルト
21	金	麦ご飯	冷やっこ	変わり キンピラ	みそ汁	ぶどう	三月菓子 生乳
		七分米 強化麦	絹ごし豆腐 削り節 醤油 しょうが	豚肉 ゆでご ぼう 人参 刻 み昆布 しら たき 油 醤油 みりん 砂糖	じゃが芋 小松菜 ねぎ かつお節 みそ	ぶどう	小麦粉 B P 卵 砂糖 油
22	土	弁当の日					
		園内研修の為、弁当持参で登園をお願いします。					
24	月	麦ご飯	レバー入り マーボー豆腐	春雨の和え物	中華風コーン スープ	オレンジ	わかめおにぎり 生乳
		七分米 強化麦	豆腐 豚挽肉 豚 レバー玉ねぎ た けのこ人参にら しょうが砂糖 醬 油みそコンソメ 片栗粉ごま油	春雨 きゅう り 人参 ツナ ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油	白菜 コーン コーンクリー ム 塩 片栗粉 コンソメ	オレンジ	七分米 わかめの 素
25	火	納豆みそ ご飯	五目豆	きゅうり スティック	すまし汁	ぶどう	紅芋パン 生乳
		七分米 きび 納豆 みそ 砂糖 ツナ	鶏肉大豆人参 ごぼう 大根 昆布こんにゃ く 油 砂糖 醤油 みりん	きゅうり 塩	卵 小松菜 ねぎ かつお節 塩 醤油	ぶどう	紅芋パン 牛乳



令和5年度 4月

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
26	水	ゆかりご飯	きびなご 唐揚げ	白和え	みそ汁	オレンジ	ハッシュポテト 生乳
		七分米 強化麦 ゆかり	きびなご 片栗粉 油 醤油 レモン 果汁 砂糖 本みりん	小松菜 豆腐 人参 みそ 醤油 砂糖 ごま	大根 油揚げ ねぎ かつお 節 みそ	オレンジ	ハッシュ ポテト
27	木	わかめご飯	チキンの ケチャップ煮	ブロッコリー のごま和え	マカロニ スープ	いちご	ブラウニー 生乳
		七分米 強化麦 わかめごは んの素	手羽元 醤油 みりん 砂糖 ケチャップ	ブロッコリー 人参 ごま ごま和えの素 砂糖	マカロニ キャベツ 人参コーン缶 コンソメ 塩 醤油	いちご	小麦粉 B P ピュア ココア 卵 砂糖 無塩 バター
28	金	なすの中華丼		ごぼう スティック	わかめスープ	りんご	ザクザククッキー 豆乳 バナナ
		七分米 人参 長ねぎ 砂糖 油 ごま油 コンソメ	豆腐 豚挽肉 みそ 醤油 ごま油 コンソメ	ごぼう 塩 砂糖 本みりん 醤油	わかめ 白菜 かつお節 塩 コンソメ 醤油	りんご	コーンフ レーク 小 麦粉 ピュ アココア 砂糖 卵

保育園での栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
1～2歳児	464	16	13	216	2.3	3.5	1.4
3～5歳児	580	20	16	270	2.9	4.3	1.6

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など

忙しい時の朝食にたとえば！

食物繊維が多い

夕飯のチャハンを🍳にして

前日に切っておく

主食にプラスすると腹持ちがよい！