



4月 献立表



令和8年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
20	月	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれのいのみりん焼き ピーマンソテー	味噌 高野豆腐 かれい	こめ 砂糖 ビーフン 油 ごま油	キャベツ 塩昆布 昆布 干しいたけ 切干大根 人参 しょうが にら	水 食塩 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素	エネルギー:349kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:16.4g
21	火	玄米入りご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ いちごミルクプリン	豚肉 牛乳	こめ 玄米 じゃが芋 油 いちごプリンの素	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 コーン	水 カレールウ 人参ドレッシング	エネルギー:482kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:12.2g
22	水	ロールパン(卵不使用) コーンスープ 鶏肉の唐揚げ 白菜のマリネ	鶏肉	ロールパン 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン しょうが 白菜 人参 きゅうり パセリ	水 シチューフレーク こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 食塩	エネルギー:493kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:14.2g
23	木	ご飯(七分づき) 味噌汁 ミートローフ かぼちゃサラダ チーズ	味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ	こめ パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ えのき草 わかめ 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン	水 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース	エネルギー:499kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:19.3g
24	金	ご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き 納豆和え パナナ	味噌 鶏卵 干しえび 納豆	こめ 小切麩 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ ひじき 長ねぎ 人参 大根 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 食塩	エネルギー:399kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:14.6g
27	月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物	味噌 鶏肉 さつま揚げ	こめ 小切麩 油	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 人参 グリーンピース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:384kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:15.2g
28	火	麻婆豆腐丼(七分づき) 中華スープ ブロッコリーの和え物 オレンジ	木綿豆腐 豚肉 味噌	こめ ごま油 砂糖 片栗粉	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ えのき草 にら ブロッコリー 白菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素	エネルギー:396kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:15.1g
30	木	きつねうどん ごぼうサラダ パイナップル	油揚げ かつお節	うどん ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参 玉ねぎ 昆布 干しいたけ ごぼう キャベツ パプリカ パイナップル	万能つゆ こいくちしょうゆ 食塩 水	エネルギー:293kcal ﾀﾝﾊﾞｸ:9.8g

☆ 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	422	14.8	12.2	100	1.2
	平均量	415	15	12.4	102	1.2