





た ま ほ い く え ん 献 立 表

2024年4月

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
日	ぎょうじ						
こよみ	昼食						
	午後のおやつ						
	延長保育軽食						
1	2	3 入園・進級式(幼)	4 くじらほっとライン	5	6 クラス懇談会(全)	7 お休み	
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 マカロニきな粉 牛乳 わかめおにぎり	ひじきと葱の玉子とじ井 味噌汁 三色お浸し オレンジ りんごゼリー ウエハース 牛乳 ゆかりおにぎり	☆二十四節気メニュー：清明☆ 乳児：五目混ぜご飯 幼児：五目ちらし寿司 すまし汁 鰯の味噌照り焼き 夏みかん レーズン蒸しパン 牛乳 コーンおにぎり	ご飯 味噌汁 チキンチーズミートローフ フレンチサラダ グレープフルーツ ごま塩おにぎり 小魚 麦茶 塩昆布おにぎり	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 さつま芋のごま和え バナナ コーンフレーククッキー 牛乳 ふりかけおにぎり	中華あんかけご飯 味噌汁 ささみとわかめの酢の物 グレープフルーツ せんべい バナナ 麦茶 せんべい		
8	9 健康教室(幼)	10 防災訓練(全)	11	12	13	14 お休み	
ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめ草和え オレンジ 中華風カステラ 牛乳 しらすおにぎり	ご飯 味噌汁 ミートローフ 白菜のマリネ グレープフルーツ ふりかけおにぎり 小魚 麦茶 青海苔おにぎり	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 コーン蒸しパン 牛乳 鶏そぼろおにぎり	ご飯 味噌汁 マーボー春雨 ブロッコリーの和え物 バナナ じゃが芋餅 牛乳 味噌おにぎり	麦ご飯 味噌汁 鰯の香味焼き もやしゆかり和え オレンジ ココアちんすこう 牛乳 わかめおにぎり	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘煮 グレープフルーツ せんべい バナナ 麦茶 せんべい		
15	16 健康教室(幼)	17 春のお茶会(5)	18 リード合奏指導(幼)	19 身体測定(幼)	20 個人面談①	21 お休み	
チキンカレー チンゲン菜のツナ和え ジョア チーズ蒸しパン 牛乳 ゆかりおにぎり	ご飯 味噌汁 ベーコン入りオムレツ ごぼうひじきサラダ オレンジ 蒸し大学芋 小魚 牛乳 塩昆布おにぎり	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 クッキー 牛乳 コーンおにぎり	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしのごま和え グレープフルーツ マフィン 牛乳 ふりかけおにぎり	☆二十四節気メニュー：穀雨☆ キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 カレーのみりん焼き じゃが芋の煮物 バナナ ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶 しらすおにぎり	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ オレンジ せんべい バナナ 麦茶 せんべい		
22 春の健康診断(全) 身体想定(た・あ)	23 健康教室(幼) 身体測定(ち・か)	24 ミュージックダンス(1-3) 身体測定(も・う) 保育参加・パースデークッキー(幼)	25 子どもの日のお祝い：春場所(幼) 誕生日会(幼)	26	27 個人面談②	28 お休み	
ご飯 味噌汁 鰯の塩麹揚げ ピーマンと野菜の和え物 グレープフルーツ 黄桃蒸しパン 牛乳 青海苔おにぎり	ご飯 味噌汁 チキンソテー 人参ドレッシングサラダ ヨーグルト 青菜おにぎり 小魚 麦茶 味噌おにぎり	ご飯 味噌汁 甘酢あんかけミートローフ ナムル オレンジ ミールケア製フルーツパン 牛乳 わかめおにぎり	ポークカレー(雑穀ご飯) コーンサラダ バナナ 誕生日会カップケーキ 乳児：麦茶 幼児：紅茶 鶏そぼろおにぎり	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ チーズ ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 ゆかりおにぎり	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 海苔サラダ オレンジ せんべい バナナ 麦茶 せんべい		
29 お休み	30						
昭和の日	二色そぼろ井 味噌汁 小松菜ソテー グレープフルーツ 焼き芋 牛乳 塩昆布おにぎり						

給食栄養給与目標量/今月の栄養価平均値			
		エネルギー	たんぱく質 脂質
3歳以上児	目標量	566kcal	22.6g 16.4g
	平均値	566kcal	22.6g 16.6g
3歳未満児	目標量	462kcal	18.5g 13.3g
	平均値	495kcal	20.1g 15.9g

※1

日	曜	昼食材料名
1	月	米 マカロニ 牛乳 油揚げ 鶏 チーズ きな粉 切干大根 葱 白菜 小松菜 人参 マーマレード トマトドレッシング
2	火	米 油 ウエハース 牛乳 干し海老 卵 油揚げ かつお節 アガー ひじき 葱 人参 白菜 なめこ キャベツ チンゲン菜 オレンジ りんごジュース
3	水	米 鮭 小麦粉 油 牛乳 鶏 油揚げ 鰯 海苔 干し椎茸 人参 コーン さやえんどう 大根 三つ葉 夏みかん レーズン
4	木	米 パン粉 片栗粉 油 ごま 牛乳 鶏 豆腐 チーズ 煮干し 人参 白菜 しめじ 玉葱 ブロッコリー もやし グレープフルーツ
5	金	米 油 さつま芋 ごま 小麦粉 コーンフレーク 牛乳 豆腐 鶏 わかめ キャベツ 大根 人参 干し椎茸 バナナ
6	土	米 ごま油 片栗粉 せんべい 牛乳 豚 鶏 わかめ 白菜 人参 玉葱 えのき チンゲン菜 もやし グレープフルーツ バナナ
7	日	お休み
8	月	米 片栗粉 油 バター 小麦粉 牛乳 油揚げ 鶏 卵 南瓜 生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 なめ草 オレンジ
9	火	米 パン粉 片栗粉 油 牛乳 豚 豆腐 ふりかけかつお 煮干し 玉葱 人参 小松菜 白菜 きゅうり パプリカ グレープフルーツ
10	水	米 じゃが芋 油 ごま 小麦粉 牛乳 卵 しらす チーズ 鶏 しめじ チンゲン菜 玉葱 大根 人参 さやいんげん 夏みかん コーン わかめご飯の素
11	木	米 春雨 ごま油 片栗粉 じゃが芋 牛乳 厚揚げ 豚 青海苔 えのき 玉葱 もやし 人参 葱 生姜 にんにく ブロッコリー 白菜 バナナ
12	金	米 押し麦 ごま ごま油 小麦粉 油 牛乳 豆腐 鶏 切干大根 小松菜 万能葱 もやし きゅうり コーン ゆかり ココア オレンジ
13	土	米 油 さつま芋 せんべい 牛乳 高野豆腐 鶏 白菜 ほうれん草 玉葱 人参 ビーマン グレープフルーツ バナナ
14	日	お休み
15	月	米 じゃが芋 油 カレールウ 小麦粉 牛乳 鶏 ツナ ジョア チーズ 玉葱 人参 チンゲン菜 キャベツ
16	火	米 バター ノンエッグマヨネーズ さつま芋 ごま 牛乳 卵 ベーコン 煮干し ひじき 南瓜 大根 えのき 玉葱 人参 ごぼう 白菜 パプリカ きゅうり オレンジ
17	水	米 玄米 鮭 油 小麦粉 バター 牛乳 鶏 納豆 チーズ 卵 わかめ 玉葱 キャベツ ビーマン 大根 人参 小松菜
18	木	米 ごま バター 小麦粉 牛乳 豚 豆腐 卵 切干大根 しめじ ほうれん草 玉葱 人参 もやし 白菜 グレープフルーツ
19	金	米 じゃが芋 ウエハース 牛乳 厚揚げ カレイ ヨーグルト スキムミルク 塩昆布 キャベツ 葱 チンゲン菜 生姜 玉葱 人参 グリンピース バナナ りんごジュース
20	土	米 油 ノンエッグマヨネーズ せんべい 牛乳 油揚げ 豚 チーズ 大根 ほうれん草 玉葱 生姜 南瓜 きゅうり レーズン オレンジ バナナ
21	日	お休み
22	月	米 片栗粉 油 ビーフン 小麦粉 牛乳 高野豆腐 鶏 卵 玉葱 チンゲン菜 生姜 キャベツ 人参 グレープフルーツ 黄桃 塩昆布
23	火	米 さつま芋 小麦粉 バター ごま油 牛乳 鶏 ヨーグルト スキムミルク 煮干し わかめ 人参 パセリ 白菜 きゅうり コーン 小松菜 人参ドレッシング
24	水	米 パン粉 片栗粉 ごま油 ごま フルーツパン 牛乳 豚 豆腐 大根 しめじ 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 オレンジ
25	木	米 きび 黒米 じゃが芋 油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ バター 小麦粉 牛乳 豚 卵 生クリーム 玉葱 人参 白菜 きゅうり コーン バナナ オレンジ
26	金	米 じゃが芋 鮭 油 ウエハース 牛乳 鶏 ロースハム チーズ アガー 玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 大根 人参 ぶどうジュース
27	土	米 油 ごま油 せんべい 牛乳 豚 厚揚げ 海苔 人参 キャベツ 玉葱 グリンピース 白菜 もやし オレンジ バナナ
28	日	お休み
29	月	お休み
30	火	米 油 さつま芋 牛乳 鶏 卵 油揚げ 干し海老 生姜 南瓜 切干大根 小松菜 キャベツ 人参 グレープフルーツ

※ 材料や行事の都合により献立を変更する場合がございます。
 ※1 乳児(1歳~2歳児)は、昼食及びおやつで1日の給与栄養量の50%を供給します。また、幼児(3歳~5歳児)は、昼食及びおやつで1日の給与栄養量の40%を供給します。
 ※ ()記号詳細 数字→各学年 全→全園児 幼→幼児 乳→乳児 た→たんぼぼ ち→ちゅうりっぷ う→うめ も→もも 分→分園 か→かりん あ→あんず