

4月のこんだて

星ヶ丘二葉園
第二ふたば園

2024年04月


日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 月	赤飯 ～ 桜エビとグリーンピースのかき揚げ 春きゃべつの華風サラダ ～ 若竹汁 ☆進級式☆	米、もち米、ホットケーキ粉、小麦粉、しらたき、油、砂糖、ごま油、焼ふ	牛乳、ちくわ、あずき(乾)、かにかまぼこ、さくらえび、スキムミルク、カルピス、黒ごま	たまねぎ、もやし、キャベツ、れんこん、グリーンピース(生)、コーン缶、たけのこ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん	せんべい牛乳100 ☆カルピス蒸しパン 牛乳130	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 276 mg
02 火	ご飯 ～ 鮭の西京焼き ひじきの炒り煮 ～ かき玉汁(玉ねぎ・ニラ) ☆入園式☆	米、フライドポテト、つきこんにやく、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さげ、押し豆腐、卵、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、にら、ひじき、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、本みりん、食塩	チーズ牛乳100 ☆フライドポテト 牛乳130	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.6 g カルシウム 214 mg
03 水	コーンピラフ ～ 菜の花のクリームシチュー 切干大根のごまサラダ ～ ゼリー	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、スキムミルク、かまぼこ(赤)、バター、しらす干し、粉チーズ、黒ごま	にんじん、たまねぎ、なばな、切り干しだいこん、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、あおのり、パセリ	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、こしょう	ビスケット牛乳100 ☆じゃこトースト 牛乳130	エネルギー 708 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 25.2 g カルシウム 357 mg
04 木	ご飯 ～ 塩マーボー豆腐 春雨サラダ ～ わかめスープ	米、ゆでうどん、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、油	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、豚こま、かまぼこ(赤)	にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン(レトルト)、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にら、生わかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、酒、鶏がら、中華だし、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、こしょう	ウエハース牛乳100 ☆焼きうどん 牛乳130	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 228 mg
05 金	ハヤシライス ～ コールスロー ヨーグルト ～ 麦茶	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ダンヨーグルト(バナナ味)、豚こま、卵、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルウ、酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	コーンフレーク牛乳100 ☆ホットケーキ 牛乳130	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 325 mg
06 土	焼きうどん ～ ちんげん菜の海苔和え すまし汁(わかめ・高野豆腐) ～ 麦茶	ゆでうどん、動物おかし、油、砂糖、ごま油	豚こま、凍り豆腐	もやし、キャベツ、チンゲンサイ、大豆もやし、ねぎ、にんじん、ホールコーン(レトルト)、カットわかめ、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ケチャップ、食塩、本みりん、ほんだし、こしょう	クラッカー牛乳100 かりんとう どうぶつおかし 麦茶	エネルギー 294 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.0 g カルシウム 100 mg
08 月	ご飯 ～ 厚揚げの味噌炒め もやしのナムル ～ すまし汁(えのきたけ・水菜)	米、ホットケーキ粉、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、コンデンスミルク、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、みずな、にんじん、えのきたけ、コーン、赤ピーマン、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、本みりん、しょうゆ	クラッカー牛乳100 ☆お豆腐パン 牛乳130	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 353 mg
09 火	ご飯 ～ 鶏肉のマーマレード煮 マカロニサラダ ～ スープ(わかめ・玉ねぎ)	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、マーマレード、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、鶏がら、食塩、こしょう	みかん缶牛乳100 ☆五穀青菜ご飯 麦茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 8.1 g カルシウム 35 mg
10 水	ご飯 ～ 煮魚 中華風納豆和え ～ どさんこ汁	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、納豆、木綿豆腐、豚ひき肉、豚こま、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	にんじん、ごまつな、たまねぎ、もやし、ホールマト缶詰、ホールコーン(レトルト)、ねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、酢、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉	ポーロ牛乳100 ☆マカロニミートソース 牛乳130	エネルギー 513 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 13.1 g カルシウム 272 mg
11 木	ご飯 ～ チキンごぼう 海藻サラダ ～ みそ汁(ねぎ・豆腐)	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、冷凍かにフレーク、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	ごぼう、ねぎ、キャベツ、みかん缶、きゅうり、黄桃缶、パイン缶、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酒、本みりん、酢、食塩、こしょう	チーズ牛乳100 ☆フルーツゼリー 牛乳130	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 215 mg
12 金	ご飯 ～ かに玉のケチャップあんかけ ピーフンとやさいのカレー炒め ～ みそ汁(油揚げ・大根)	米、白玉粉、小麦粉、ピーフン、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、こしあん、冷凍かにフレーク、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、だいこん、たけのこ(水煮缶)、しめじ、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、コンソメ、酢、食塩、カレー粉、こしょう	せんべい牛乳100 ☆へらへら団子 牛乳130 ☆郷土料理☆ ～神奈川県～	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 233 mg
13 土	ツナチャーハン ～ もやしサラダ スープ(わかめ・コーン) ～ 麦茶	米、ごま油、砂糖	ツナ油漬缶、かまぼこ(赤)	コーン缶、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、鶏がら、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	クラッカー牛乳100 せんべい カステラ 麦茶	エネルギー 419 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 41 mg

※ 献立の平均栄養価 以上見
☆ は手作りのおやつです。未満児

エネルギー550Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.7g カルシウム 221mg 鉄分 2mg
エネルギー 491Kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17.6g カルシウム 284mg 鉄分 2mg

4月のこんだて

2024年04月

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
15	ご飯 麦茶 （ホイコーロウ 月 じゃがいもの炒め物 ） とろろ昆布汁	米、食パン(8枚切)、じゃがいも、ごま油、砂糖、焼ふ	牛乳、豚こま、ハム、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いちごジャム、葉ねぎ、万能ねぎ、ピーマン、とろろこんぶ、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん、こしょう	ボーロ 牛乳100 ☆いちごクリームサンド 牛乳130 	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 210 mg
16	肉みそ麺 （さつまいものピーズサラダ 火 わかめスープ ） 麦茶	ゆで中華めん、米、さつまいも、もち米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、ミックスビーンズ、ベーコン、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、スキムミルク	にんじん、たけのこ、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが、レモン果汁、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、こしょう	バナナ 牛乳100 ☆たけのこおこわ 麦茶 	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 98 mg
17	ご飯 麦茶 （白身魚の野菜味噌焼き 水 切干大根の煮物 ） すまし汁(はくさい・油揚げ)	米、食パン(8枚切)、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、かかれい、さつまいも、油揚げ、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、はくさい、切り干しだいこん、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、食塩、本みりん、ほんだし、パセリ粉、こしょう	ビスケット 牛乳100 ☆チーストースト 牛乳130	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 278 mg
18	ご飯 麦茶 （ドライカレー 木 豆腐サラダ ） スープ(えだまめ・玉ねぎ)	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、押し豆腐、冷凍かにフレーク	たまねぎ、ホールマト缶詰、みかん缶、キャベツ、にんじん、えだまめ(冷凍)、黄桃缶、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、ピーマン、にんにく	カレールウ、しょうゆ(うすくち)、鶏がら、酢、ケチャップ、食塩、中濃ソース、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆フルーツヨーグルト 牛乳130	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 285 mg
19	ご飯 麦茶 （鮭フライタルソース添え 金 人参サラダ ） ミルク味噌スープ	米、強力粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油、オリーブ油、玄米	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ベーコン	ホールコーン(レトルト)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、干しぶどう	酢、鶏がら、食塩、バジル粉、ドライイースト、みりん、カレー粉、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆フオカツチャ 牛乳130	エネルギー 740 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 27.6 g カルシウム 273 mg
20	鶏肉の照り焼き丼 （五目みそ汁 土 ヨーグルト ） 麦茶	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、だいこん、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	クッキー 牛乳100 えびせん カステラ 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 126 mg
22	ちゃんぽんうどん （かぼちゃの和風マヨネーズ 月 オレンジジュース ） 麦茶	干しうどん、米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	かまぼこ(赤)、ハム	オレンジ天然果汁、かぼちゃ1/4カット、もやし、にんじん、キャベツ、グリーンピース(生)、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ホールコーン(レトルト)、ねぎ、にら、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩、中華スープ、酒、酢	チーズ 牛乳100 ☆グリーンピース御飯 麦茶	エネルギー 553 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 5.6 g カルシウム 63 mg
23	ご飯 麦茶 （ツナナゲット 火 ブロccoliのおかかチーズ ） スープ(えだまめ・えのき)	米、食パン、片栗粉、グラニュー糖、油	牛乳、絞豆腐、ラバツナちゃんT2K、カットチーズ4mm角、卵、バター、かつお節	もやし、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、えだまめ(冷凍)、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう	クッキー 牛乳100 ☆ココアトースト 牛乳130	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.7 g カルシウム 262 mg
24	ご飯 麦茶 （豚肉のトマト煮 水 ポテトサラダ ） かき玉スープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、玄米、オリーブ油、片栗粉	牛乳、豚こま、卵、バター、コンデンスミルク	ホールマト缶詰、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、ホールコーン(レトルト)、にんにく	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、カレー粉、こしょう	ボーロ 牛乳100 ☆ミルクパーランドケーキ 牛乳130	エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 28.7 g カルシウム 242 mg
25	アンパンマンカレー （青菜の和風マヨ和え 木 飲むヨーグルト ） 麦茶 わくわくハースデー☆ っッピーらんち	じゃがいも、米、マヨネーズ、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚こま、ウインナー、かまぼこ(赤)、脱脂粉乳	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、黄桃缶、えだまめ(冷凍)、ホールコーン(レトルト)、赤ピーマン、レーズン、ひじき	カレールウ、しょうゆ、酢	せんべい 牛乳100 おたのしみ 牛乳130 	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 24.7 g カルシウム 395 mg
26	ご飯 麦茶 （アスパラチーズクロック 金 千草和え ） みそ汁(もやし・なめこ)	じゃがいも、米、食パン、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、カットチーズ4mm角、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ(赤)、白ごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、なめこ、にんじん、きゅうり、グリーンアスパラガス、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	コーンフレーク 牛乳100 ☆ツナサンド 牛乳130	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.4 g カルシウム 289 mg
27	ミートスパゲティ （切干大根サラダ 土 スープ(コーン・小ねぎ) ） 麦茶	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	ホールマト缶詰、たまねぎ、コーン缶、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、万能ねぎ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、酢、中濃ソース、食塩、しょうゆ(うすくち)、カレー粉、こしょう	ビスケット 牛乳100 せんべい ドーナツ 麦茶	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 83 mg
30	五目御飯 （さわらの塩麹焼き 火 納豆和え ） みそ汁(豆腐・わかめ) 給食世界一周~日本~	米、小麦粉、つきんにやく、黒砂糖	牛乳、さわら、こしあん、挽きわり納豆、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、もやし、ほうれんそう、ごぼう、カットわかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	せんべい 牛乳100 ☆黒糖まんじゅう 牛乳130 	エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 269 mg

※ 献立の平均栄養価 以上児 エネルギー550Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.7g カルシウム 221mg 鉄分 2mg
☆ は手作りのおやつです。 未満児 エネルギー 491Kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17.6g カルシウム 284mg 鉄分 2mg