



# 4月予定および献立表



2024年4月1日  
東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 月	始業式	中華風ローストチキン じゃことひじきのサラダ 味噌汁	鶏肉 ブロccoli ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン わかめ、玉ねぎ、ほうれん草	おひさまゼリー せんべい ●牛乳
2 火		鯖の塩焼き おかか和え 豚汁	鯖 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、ねぎ	フライドポテト ●牛乳
3 水		炊き込み酢飯 湯葉和え 味噌汁	鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、いんげん 小松菜、白菜、人参、竹輪、湯葉 大根、わかめ、ねぎ	●メロンパントースト ●牛乳
4 木	入園式	わかめご飯 肉じゃが 切り干し大根の酢の物 味噌汁	ゆかり 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ人参、しらたき、いんげん かにかまぼこ、きゅうり、切り干し大根、人参 豆腐、しめじ、ほうれん草	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
5 金		豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ さつまいも、油揚げ、ほうれん草	中華おこわ ●牛乳
6 土		炒飯 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 きゅうり、もやし、人参、 わかめ、豆腐	●おからクッキー ●牛乳
7 日	お休み			
8 月		鶏肉のから揚げ ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん 油揚げ、白菜	夕焼けおにぎり ●牛乳
9 火	E~たいむ	●肉団子の甘酢あん 春雨サラダ 白菜のトロトロスープ	肉団子 かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、春雨 白菜、人参、青梗菜、竹輪	フルーツ寒天 クラッカー ●牛乳
10 水		豚肉のしぐれ煮 ツナサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草	●スティックパン ●牛乳
11 木		鮭の西京焼き 胡麻和え けんちん汁	鮭 ほうれん草、白菜、人参 鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、蒟蒻、ねぎ	マカロニきなこ ●牛乳
12 金	体育あそび	●ハヤシライス キャベツとみかんのサラダ ●チーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ルウ キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン チーズ	大学芋 ●牛乳
13 土	家庭の日 (幼児お弁当)	●チキンピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン、ピーマン、バター ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン じゃがいも、わかめ	●★ホットケーキ ●牛乳
14 日	お休み			
15 月	Jリーグ 個人面談(乳児)	★鯖の若草焼き 大豆サラダ クリームコーンのスープ	鯖 ほうれん草、マヨネーズ ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、きゅうり、人参 クリームコーン、玉ねぎ、にら	●プリン せんべい ●牛乳

乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供しています。  
アレルギー対応されているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れてください。

献立内容は、仕入れ状況等により、変更する場合があります。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 火	個人面談(乳児)	●タンドリーチキン カニカマサラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ブロccoli かにかまぼこ、キャベツ、きゅうり、人参、大根、コーン さつまいも、油揚げ	黒糖蒸しパン ●牛乳
17 水		ゆかりご飯 ミニおでん ●★ハムサラダ 味噌汁	ゆかり 鶏肉、大根、人参、蒟蒻、厚揚げ、竹輪 ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、わかめ	おからナゲット ●牛乳
18 木	交通安全教室 習字	豚肉のオイスターソテー 中華サラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、コーン 豆腐、えのき、ほうれん草	●シナモントースト ●牛乳
19 金	体育あそび	中華丼 ●★揚げしゅうまい フルーツ	豚肉、白菜、小松菜、人参、いか、干椎茸 海老しゅうまい りんご	●マシュマロおこし ●牛乳
20 土		味噌ラーメン ナムル フルーツ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、中華麺 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	焼きおにぎり ●牛乳
21 日	お休み			
22 月	避難訓練 個人面談(幼児)	鶏肉のごま風味焼き ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 ハム、切り干し大根、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 豆腐、わかめ、小松菜	フルーツゼリー ●ココナッツサブレ ●牛乳
23 火	E~たいむ スイミング 進級記念写真撮影	豆ご飯 たら唐揚げ 白和え 味噌汁	えんどう豆 たら 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、蒟蒻、椎茸 玉ねぎ、かぼちゃ	●ジャムパン ●牛乳
24 水	お誕生会 シーツ交換 (乳児)	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しめじ、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
25 木	習字 シーツ交換 (幼児)	豚肉の味噌炒め ★ばんさんすう ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参 かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 ビーフン、青梗菜、干椎茸	●もちもちドーナツ ●牛乳
26 金	体育あそび	●★パン ●クリームシチュー じゃこサラダ フルーツ	パン 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、牛乳、ルウ ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン オレンジ	かやくご飯 ●牛乳
27 土	家庭の日 (幼児お弁当)	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐 キャベツ、きゅうり、人参、コーン じゃがいも、しめじ	おはぎ ●牛乳
28 日	お休み			
29 月	昭和の日			
30 火	E~たいむ	鶏肉のマーメレード焼き 切り干し大根煮 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 切り干し大根、人参、しらたき、竹輪、いんげん 豆腐、しめじ、ねぎ	●きなこ揚げパン ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素(3歳児平均)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	525	19.7	14.6	270	2.3	0.32	0.36	23	—	1.6未満
平均	577	20.1	16.6	270	2.2	0.41	0.43	23	4.1	1.7

