

令和3年度4月の献立表

さんろくこどもえん

日 曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 おやつ
			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		
1 (木)		パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	じゃが芋、小麦粉 油、砂糖 パン ビスケット	牛乳、鉄強化牛乳 鶏肉、バター かに風味かまぼこ	胡瓜、人参、玉葱 スイートコーン、パセリ	酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 牛乳 クラッカー
2 (金)		ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め じゃが芋のみそ汁	じゃが芋、砂糖 油、米 せんべい	牛乳、厚揚げ 豚肉、味噌 煮干し、かつお節	小松菜、玉葱、人参 万能ねぎ、干若布	しょう油 みりん	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
3 (土)	以上児 クラス 主食 持参	イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	スパゲッティ、油 丸ボーロ	牛乳、ベーコン 粉チーズ、バター	玉葱、えのき茸 人参、ピーマン 万能ねぎ、セロリー 干若布	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット
5 (月)		ごはん 鶏肉のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	砂糖、片栗粉 油、米	牛乳、鶏肉 鉄強化牛乳、味噌 煮干し、黄粉 すりごま	青梗菜、もやし、人参 生姜、干若布	しょう油 酒	牛乳 牛乳 ミルクもち	牛乳 サブレ
6 (火)		ごはん カレー 野菜サラダ	じゃが芋、油 砂糖、米 おかき	牛乳、牛肉 スキムミルク	玉葱、キャベツ、人参 胡瓜、グリーンピース おやつ昆布	カレールウ 酢、しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかげ おやつ昆布	牛乳 かりんとう
7 (水)		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	片栗粉、砂糖 油、ごま油、米 サブレ	牛乳、豆腐 豚ひき肉、赤味噌	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ、万能ねぎ 生姜、レモン	しょう油、酒 ケチャップ スープの素 酢	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 おかげ
8 (木)		パン 鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ	油、片栗粉 マヨネーズ 上新粉、パン クラッカー	牛乳、鶏肉 固形ヨーグルト	トマト、玉葱 アスパラ、人参 生姜、パセリ	塩 スープの素	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 カップケーキ
9 (金)		ごはん 煮魚 切干大根の煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁	小麦粉、砂糖 油、ごま油、米	牛乳、白身魚、バター 豆腐、油揚げ、煮干し 味噌、スキムミルク 卵	玉葱、人参、切干大根 さやいんげん、万能ねぎ 生姜	しょう油、酒 塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ウェハース
10 (土)	以上児 クラス 主食 持参	親子うどん バナナ	乾めん 油、砂糖 せんべい	牛乳、鶏肉 かまぼこ、煮干し 卵	バナナ、ほうれん草 人参、玉葱、出し昆布	しょう油、酒	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ
12 (月)		パン ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	パン粉、油 片栗粉、パン あられ	牛乳、合挽肉 おやついりこ 卵	キャベツ、玉葱 スイートコーン、人参 パセリ	ケチャップ しょう油、塩 ウスターソース スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
13 (火)		ごはん 開花煮 麩のみそ汁	ホットケーキミックス 油、砂糖 切ふ、米	牛乳、豆腐 鶏肉、竹輪 味噌、煮干し 卵	玉葱、人参、さやいんげん 万能ねぎ、干若布 いちごジャム	しょう油	牛乳 牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 サブレ
14 (水)		ごはん 魚のたたき揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	油、片栗粉 上新粉、米 クッキー	牛乳、白身魚 煮干し	玉葱、トマト、人参 万能ねぎ、出し昆布	しょう油、酒 塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 あられ
15 (木)		パン ブロッコリーシチュー ツナサラダ	じゃが芋、小麦粉 油、砂糖、パン ビスケット	牛乳、鉄強化牛乳 鶏肉、まぐろ油漬 バター	胡瓜、人参 ブロッコリー、玉葱	酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
16 (金)		ごはん レバーのてり煮 胡瓜ともやしのごまあえ わかめのすまし汁	砂糖、油、米 かりんとう	牛乳、鶏レバー 煮干し、すりごま	胡瓜、もやし、人参 万能ねぎ、生姜 出し昆布、干若布	しょう油、塩 酒	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウェハース
17 (土)	以上児 クラス 主食 持参	パリパリおそば 卵スープ	中華麺、油 片栗粉、砂糖 丸ボーロ	牛乳 豚肉、かまぼこ 卵	玉葱、もやし、キャベツ 人参、万能ねぎ、 干椎茸	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット

※うさぎ・きりん・ぞう組は、麺類の日も主食の用意をお願いします。

 の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

グレー色の日付は
北九州市の献立です。

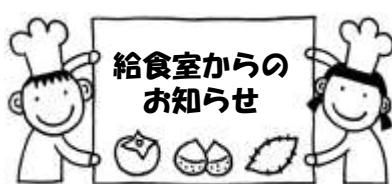
※21日(水)は、誕生日会のため、主食はいりません。



令和3年度4月の献立表

さんろくこどもえん

日 曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
			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		
19 (月)		ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 玉ねぎのみそ汁	糸こんにゃく 砂糖、油、米 片栗粉	牛乳、鉄強化牛乳 牛肉、味噌 油揚げ、すりごま 煮干し、黄粉	ごぼう、人参、玉葱 さやいんげん、万能ねぎ 生姜	しょう油、酒 みりん	牛乳 牛乳 ミルクもち	牛乳 サブレ
20 (火)		ごはん 魚のみそ煮 大根べっこ煮 えのきのすまし汁	砂糖、油、米 おかき	牛乳、鯖 赤味噌、煮干し	大根、玉葱、えのき茸 人参、万能ねぎ 生姜、出し昆布 おやつ昆布	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 かりんとう
21 (水) 誕生会		たけのこごはん 豚ヒレのたった揚げ 豆腐のすまし汁 トマトと胡瓜のサラダ・オレンジ	米、油、片栗粉 上新粉、砂糖	牛乳 豚ヒレ、豆腐、 鶏肉、煮干し、油揚 卵不使用プリン	オレンジ、トマト、胡瓜 たけのこ、人参 万能ねぎ、さやいんげん 出し昆布、干若布	しょう油、酒 酢、塩	牛乳 プリン	牛乳 カッピーケーキ
22 (木)		ごはん 豚肉と切干大根の煮物 南瓜のみそ汁	小麦粉、じゃが芋 砂糖、ごま油 油、米	牛乳、豚肉、味噌 スキムミルク 卵 煮干し、バター	南瓜、人参、玉葱 ピーマン、切干大根 万能ねぎ	しょう油、酒 塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ウエハース
23 (金)		ごはん ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	小麦粉、油 砂糖、米 サブレ	牛乳、牛肉 かに風味かまぼこ バター	玉葱、胡瓜 スイートコーン、トマトピューレ グリーンピース	ケチャップ 酢、塩 ウスターソース スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 おかき
24 (土)		パン 汁ビーフン バナナ	ビーフン 油、パン せんべい	牛乳、豚肉 かまぼこ	バナナ、キャベツ、玉葱 人参、もやし 万能ねぎ、干椎茸	鶏がら しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ
26 (月)		パン チーズ入りハンバーグ スナップえんどう・トマト コーンスープ	パン粉、油 片栗粉、パン あられ	牛乳、合挽肉 ピザチーズ おやついりこ 卵	玉葱、トマト、人参 スイートコーン、パセリ スナップえんどう	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
27 (火)		ごはん いり卵豆腐 キャベツのみそ汁	ホットケーキミックス 砂糖、油、米	牛乳、豆腐、煮干し 味噌、さつま揚げ 鶏ひき肉、油揚げ 卵	キャベツ、玉葱、人参 グリーンピース、万能ねぎ いちごジャム	しょう油	牛乳 牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 サブレ
28 (水)		ごはん 魚の南蛮漬 胡瓜もみ 麩とわかめのすまし汁	油、片栗粉 砂糖、白玉ふ、米 クッキー	牛乳、白身魚 煮干し	胡瓜、人参、万能ねぎ 出し昆布、干若布	しょう油 塩、酢	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 あられ
30 (金)		パン ポークビーンズ レタスのスープ	じゃが芋、砂糖 油、パン クラッカー	牛乳、ゆで大豆 豚肉、ベーコン 固形ヨーグルト	玉葱、人参、レタス グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 カッピーケーキ



		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
以上児	基準量							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15.0	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
以上児	平均栄養価	418	18.5	19.1	271	2	2	460	0.25	0.4	19
未満児	基準量	480	19.0	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
未満児	平均栄養価	510	20.2	19.8	312	1.9	1.8	401	0.27	0.46	16

* 平均栄養価は行事食を除く

新年度が始まりました。

部屋の移動や新しい担任・お友達など新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。そして楽しい食事の雰囲気作りや食育など「食」への関心が深まるように、毎月の給食だよりや給食のサンプル展示など、園での食育をお伝えしていきます。

