



令和6年度 4月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 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	午後おやつ		
1 (月)			ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米、片栗粉 砂糖、油 ごま油 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 ケチャップ 酒、酢 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
2 (火)			ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	米、小麦粉 砂糖、油 ごま油	牛乳、スキムミルク 油揚げ、煮干し、バター 白身魚、味噌 卵	玉葱、人参 切干大根、生姜 さやいんげん 万能ねぎ、干若布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ウエハース
3 (水)			パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	パン、じゃが芋 小麦粉、油 砂糖 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 カステラ
4 (木)			ごはん レバーのてり煮 キャベツのおかか和え なめこ豆腐のみそ汁	米、砂糖 油 クラッカー	牛乳、鉄強化ヨーグルト かつお節、鶏レバー 豆腐、味噌 煮干し、かつお節	キャベツ、なめこ 人参、生姜 万能ねぎ	しょう油 酒	牛乳 鉄強化ヨーグルト クラッカー	牛乳 おかき
5 (金)			パン 鶏のから揚げ トマト・(付)アスパラ 野菜スープ	パン、油 片栗粉、上新粉 マヨネーズ かりんとう	牛乳 鶏肉	トマト、玉葱 グリーンアスパラガス キャベツ、人参 生姜、パセリ	塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
6 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	パン、油 スパゲッティ 丸ボーロ	牛乳 粉チーズ バター ベーコン	玉葱、人参 えのき茸、ピーマン セロリー、万能ねぎ	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 せんべい
8 (月)			ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	米、砂糖 片栗粉、油	牛乳 鉄強化牛乳 鶏肉、味噌、煮干し 黄粉、すりごま	青梗菜、もやし 人参、胡瓜 生姜、干若布	しょう油 酒	牛乳 牛乳 ミルクもち	牛乳 クッキー
9 (火)			ごはん ビーフカレー 野菜サラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 あられ	牛乳 スキムミルク 牛肉、おやついりこ	玉葱、キャベツ 人参、胡瓜 グリーンピース	カレールウ 酢、しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クラッカー
10 (水)			パン ハンバーグ ポイルキャベツ(しょう油) コーンスープ	パン、パン粉 油、片栗粉 砂糖 おかき	牛乳 合挽肉 卵	玉葱、キャベツ スイートコーン 人参、パセリ おやつ昆布	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 おかき おやつ昆布	牛乳 ビスケット
11 (木)			ごはん 魚のたった揚げ トマト・胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	米、片栗粉 ホットケーキミックス 油、上新粉 イチゴジャム	牛乳 白身魚、煮干し	玉葱、トマト、胡瓜 人参、万能ねぎ 出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 丸ボーロ
12 (金)			ごはん 開花煮 麩のみそ汁	米、油 砂糖、切ふ クッキー	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	しょう油	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう
13 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 親子うどん バナナ	米、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、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
15 (月)			ごはん 鶏天 トマト・(付)アスパラ 青梗菜のスープ	米、天ぷら粉 油、マヨドレ マヨネーズ クラッカー	牛乳 鉄強化ヨーグルト 鶏肉、豆腐	トマト、青梗菜 グリーンアスパラガス 玉葱、人参	塩、酒 スープの素	牛乳 鉄強化ヨーグルト クラッカー	牛乳 おかき
16 (火)			ごはん 厚揚げの中華風煮 卵スープ	米、砂糖、油 片栗粉、ごま油 ビスケット	牛乳 厚揚げ、豚肉 卵	玉葱、キャベツ 人参、たけのこ さやいんげん 万能ねぎ	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ
17 (水)			食育の日 ごはん 魚の照り焼き カミカミサラダ さつま芋のみそ汁	米、小麦粉 さつま芋 マヨネーズ 砂糖、油	牛乳、スキムミルク 煮干し、ロースハム 白身魚、味噌、バター 卵、すりごま、かつお節	胡瓜、玉葱 切干大根 人参、万能ねぎ	しょう油 みりん 酒、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 あられ

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※19日(火)は、誕生日会になります。

グレー色の日付は
北九州市の献立です。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。





令和6年度 4月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 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		
18 (木)		ごはん ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	米、小麦粉 砂糖、油 サブレ	牛乳 牛肉、バター かに風味かまぼこ	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 ウスター 酢、塩 スープの	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 ウエハース
19 (金)	 誕生会	たけのこごはん 豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	米、片栗粉 上新粉 砂糖、油	牛乳 豚ヒレ、豆腐、油揚 鶏肉、煮干し 卵不使用プリン	オレンジ、トマト、人 胡瓜、たけのこ さやいんげん、干若 出し昆布、万能ねぎ	しょう油 酒、酢 塩	牛乳 プリン	牛乳 ドーナツ
20 (土)	未満児 クラス 主食 なし	パン ほうれん草としめじのクリームパスタ オニオンスープ	パン スパゲッティ 小麦粉 丸ボーロ	牛乳 豆乳、ベーコン バター	玉葱、ほうれん草 しめじ、人参、パセリ	塩 スープの	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
22 (月)		パン 塩麹ハンバーグ トマト コーンとほうれん草の豆乳スープ	パン、パン粉 油 あられ	牛乳 豆乳、合挽肉 おやついりこ 卵	トマト、玉葱、キャベ たけのこ、パセリ スイートコーン、人 ほうれん草、生椎茸	塩麹、塩 スープの	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
23 (火)		ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ えのきだけのスープ	米、片栗粉 砂糖、油 オリーブ油	牛乳 鉄強化牛乳 鶏肉、黄粉 調製豆乳	キャベツ、えのき茸 胡瓜、ブロッコリー 人参、万能ねぎ 生姜、にんにく	ケチャップ 酢、塩、み カレー粉 スープの	牛乳 牛乳 ミルクもち	牛乳 クラッカー
24 (水)		ごはん 大豆入りキーマカレー 野菜のマリネ	米、油 砂糖 おかき	牛乳 粉チーズ 牛ひき肉、ゆで大豆 白ごま	キャベツ、玉葱 人参、胡瓜 おやつ昆布	カレール スープの	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 ビスケット
25 (木)		ごはん いり卵豆腐 小松菜と玉ねぎのみそ汁	米、砂糖、油 ホットケーキ イチゴジャム	牛乳 豆腐、鶏ひき肉、味 さつま揚げ、煮干し 卵	玉葱、キャベツ 小松菜、人参 グリーンピース	しょう油	牛乳 牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 丸ボーロ
26 (金)		ごはん 白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのおかかマヨ わかめのすまし汁	米、油、砂糖 片栗粉、上新 マヨドレ クッキー	牛乳 白身魚、煮干し かつお節	ブロッコリー、玉葱 人参、万能ねぎ 出し昆布、干若布 あおのり	しょう油 塩麹、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう
27 (土)	未満児 クラス 主食 なし	ごはん かやくうどん バナナ	米、乾めん 砂糖、油 せんべい	牛乳 豚肉、かまぼこ 油揚、煮干し	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油 塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
30 (火)		ごはん エス肉(ニック)じゃが 小松菜のみそ汁	米、じゃが芋 砂糖、油 ビスケット	牛乳 豚肉、味噌 煮干し、油揚	小松菜 人参、玉葱 グリーンピース	しょう油 みりん カレー粉	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 カップケーキ

	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				
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	550	22.6	19.7	280	3.1	2.1	464	0.3	0.42	20
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	476	20.6	18.7	314	2.6	1.8	406	0.27	0.46	17

*平均栄養価は行事食を除く

給食室からのお知らせ

園での給食作りは、子どもたちに食材のもつおいしさを味わってもらうために、旬の材料を積極的に取り入れ、薄味を心がけています。

献立のサンプルは、玄関前に展示していますので、降園の際はぜひご覧ください。



19日/食育の日

「4と19」のごろ合わせからきています。

今月は誕生日会と重なっているため、17日にしますが、平尾台の農家さんが心をこめて無農薬・無肥料で作ってるお米を毎月使って行きます。



4~5月中旬に収穫されるアスパラガスは、春芽と言って太くて柔らかいものが多い子どもたちも食べやすいです。給食では、5日と15日に使います。

