



2024年4月 献立表（幼児食）

社会福祉法人 都島友の会
幼保連携型認定こども園 友梨児童センター

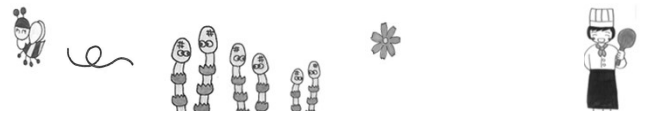
日 曜日	献立名（昼食）	おやつ（3時）	色			栄養価				
			黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
1月	チャーハン ツナサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 ちんすこう	米 小麦粉	豚肉 ツナ 牛乳 わかめ 豆腐	玉葱 干し椎茸 青ねぎ コーン 人参 かいわれ大根 胡瓜 キャベツ オレンジ	520	16	20	174	1.4
2火	ご飯 もやしスープ キャベツ入りマーボー豆腐 蒸しシューマイ	牛乳 さつま芋スティック	米 さつま芋 シューマイの皮	豆腐 豚肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 生姜 白ねぎ 青ねぎ もやし 小松菜	506	19	18	230	2.4
3水	ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	牛乳 とろふナゲット	米 じゃが芋	鮭 豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 にんにく パナナ	484	24	19	226	2.4
4木	ご飯 すまし汁 厚揚げ入り味噌炒め 胡瓜としらすの酢の物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 こんにゃく 薄力粉	豚肉 厚揚げ わかめ しらす 豆腐 牛乳	大根 人参 干しいたけ スナップエンドウ 南瓜 えのき茸 白菜 青ねぎ	471	19	13	294	2.4
5金	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み もやしナムル	牛乳 メロンパンクッキー	米 こんにゃく 小麦粉	牛肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ 牛乳	人参 玉葱 白菜 白ねぎ もやし 胡瓜 えのき茸 小松菜	523	19	19	292	2.8
6土	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶 ラムネ ばりんこ いしやきいも	米 さつま芋	豚肉	玉葱 もやし キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸					
8月	鶏そぼろ丼ぶり マカロニサラダ みそ汁 いちご	牛乳 豆腐ドーナツ	米 マカロニ さつま芋 小麦粉	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	生姜 人参 ほうれん草 胡瓜 コーン キャベツ 青ねぎ いちご	578	20	18	233	3.1
9火	カレーライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 きなこ スティックパン	米 じゃが芋 パン	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 ブロッコリー キャベツ オレンジ	581	17	18	174	2.3
10水	ご飯 すまし汁 パナナ 鯖のごま味噌焼き 春キャベツと豚肉の炒め物	牛乳 新じゃがフライ	米 ごま じゃが芋	鯖 豆腐 牛乳	玉葱 人参 春キャベツ コーン えのき茸 青ねぎ アスパラガス パナナ	458	21	15	184	1.9
11木	煮込みうどん 南瓜の天ぷら 白菜のおかか和え	お茶 鮭おにぎり	うどん 米 ごま 小麦粉	鶏肉 厚揚げ 鯖 かつお節	人参 玉葱 小松菜 南瓜 白菜 えのき茸	454	16	12	119	2
12金	ひじきご飯 鶏肉の塩こうじ焼き しらす和え みそ汁	牛乳 スイートパンクキン	米 さつま芋 バター	ひじき 鶏肉 しらす 豆腐 牛乳	人参 青ねぎ キャベツ 小松菜 なめこ かいわれ大根 南瓜	471	22	17	226	2.6
13土	中華丼ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ラムネ 皇食べよ いしやきいも	米	豚肉	白菜 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 大根					
15月	ご飯 鶏肉の唐揚げ もやしサラダ みそ汁	牛乳 あまじゃこ ぶかし手	米 さつま芋	鶏肉 牛乳 さつま揚げ じゃこ 豆腐	生姜 もやし キャベツ 人参 小松菜	519	21	18	240	2.4
16火	ツナコーンピラフ いちご ポテトサラダ 大根のスープ	牛乳 ココアパンケーキ	米 小麦粉 じゃが芋 バター	ツナ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ 大根 小松菜 いちご	490	14	15	181	1.6
17水	ご飯 みそ汁 パナナ 鯖の塩焼き 肉じゃが	牛乳 いちごジャムサンド	米 じゃが芋 こんにゃく パン ジャム	鯖 牛肉 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 パナナ	531	23	15	183	2.4
18木	焼きそば 中華スープ オープンポテト オレンジ	お茶 おかかおにぎり	中華麺 米 じゃが芋	豚肉 かつお節 青のり 豆腐	人参 玉葱 キャベツ もやし 青梗菜 オレンジ	445	16	8.8	102	1.9
19金	パン 春キャベツのスープ ハンバーグ オープンポテト イタリアンサラダ	牛乳 フルーツポンチ いちご	パン じゃが芋	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 寒天 牛乳	玉葱 春キャベツ パセリ リンゴジュース ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン モモ ミカン パナナ いちご	519	22	24	174	2.5
20土	しょうが焼き丼ぶり 大根サラダ みそ汁	お茶 ラムネ ばりんこ いしやきいも	米	豚肉	生姜 玉葱 しめじ茸 大根 人参 キャベツ					
22月	アマランサスご飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き キャベツの塩昆布和え	牛乳 皇食べよ フルーツ寒天	米 アマランサス	鶏肉 塩昆布 豆腐 しらす 牛乳 寒天	パセリ キャベツ しめじ茸 玉葱 青ねぎ ミカン モモ リンゴジュース	464	22	15	194	2
23火	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳 あまじゃこ のり塩ポップコーン	米 じゃが芋 ポップコーン	牛肉 牛乳 青のり じゃこ	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ 胡瓜 ヤングコーン ブロッコリー オレンジ	513	16	16	200	2.5
24水	ご飯 みそ汁 魚のおろし煮 春雨サラダ	牛乳 チーズスコーン	米 春雨 小麦粉 バター	鰹 豆腐 わかめ チーズ 牛乳 竹輪	大根 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 青ねぎ	500	21	16	239	1.4
25木	わかめうどん 大豆入りかき揚げ ツナ和え	お茶 しらす昆布おにぎり	うどん 米 さつま芋 小麦粉 ごま	わかめ かまぼこ 大豆 塩昆布 しらす ツナ	青ねぎ 玉葱 コーン みつば キャベツ 小松菜	419	14	9.2	132	1.6
26金	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 新じゃがの炒め物	牛乳 きな粉パナナ	米 じゃが芋	鶏肉 厚揚げ ウィンナー 牛乳 きな粉	玉葱 ピーマン ほうれん草 パナナ	519	22	19	202	2.3
27土	鶏と大根の混ぜご飯 ほうれん草のマヨネーズ和え みそ汁	お茶 ラムネ 皇食べよ いしやきいも	米 じゃが芋	鶏肉	大根 人参 キャベツ ほうれん草 えのき茸					
29月	昭和の日									
30火	ご飯 胡瓜のさっぱり和え 鯖のマヨネーズ焼き ひじきのそぼろ炒め みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米	鯖 鶏肉 ひじき 牛乳 ヨーグルト	パセリ 胡瓜 人参 いんげん 小松菜 玉葱 パナナ ミカン モモ パイン	450	20	16	248	2.6

ご入園・ご進級おめでとうございます。

給食では四季に応じ旬の野菜を中心としたメニュー作りを心掛け、

出来る限り多くの食材を味わえるようにと考えています。

お家と給食のふたつの大切な食事を通し



たくさんのことを学び食育を進めていきたいと思っています。

※給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



215
ワイエスフードサービス
管理栄養士 作成