



2024年4月のランチメニュー



乳幼児食

		献立名		使っている主な材料		
日	曜	昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	月	入園式	お菓子 お茶			
2	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐煮 味噌汁	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 高野豆腐 味噌	ブロッコリー 人参、いんげん ほうれん草	米 きび砂糖 麦
3	水	ごはん 豚肉のバーナー 大学がぼちゃ スープ	ひじきおにぎり お茶	豚肉	たまねぎ、キャベツ、人参、ピーマン にんにく 南瓜 レタス、コーン	米 きび砂糖、キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖、黒ごま
4	木	カレーライスは ポテトサラダ スープ	ぶどうゼリー お菓子 牛乳	チキンウインナー	たまねぎ、人参、コーン、ピーマン じゃがいも、人参、きゅうり キャベツ、しめじ	米、キャノーラ油 マヨドレ、きび砂糖
5	金	カレーライス ブロッコリーサラダ パイン缶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	豚肉	人参、たまねぎ ブロッコリー、コーン、人参 パイン缶	米、キャノーラ油、じゃがいも マヨドレ、きび砂糖
6	土	肉炒め丼 具だくさん味噌汁	お菓子 ジョア	豚肉 厚あげ、味噌	キャベツ、たまねぎ、人参、生姜 青菜、人参、えのき	米、キャノーラ油、きび砂糖
8	月	桜ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 春キャベツの和え物 すまし汁	豆乳きな粉餅 牛乳	ホキ わかめ	桜の花 コーン、パセリ、ほうれん草 春キャベツ、パプリカ、人参	米 マヨドレ きび砂糖 麦
9	火	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 味噌汁	おかかおにぎり お茶	鶏肉 ひじき、ちくわ 味噌	ブロッコリー 人参、いんげん 大根、しめじ、青ねぎ	米 きび砂糖、片栗粉、白すりごま キャノーラ油、きび砂糖
10	水	ごはん 肉じゃが もやしのツナ和え 味噌汁	麦のラスク オレンジ 牛乳	豚肉 ツナ缶 豆腐、わかめ、味噌	たまねぎ、人参、グリーンピース もやし、人参	米 じゃがいも、こんにゃく、キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖
11	木	ごはん 白身魚の味噌煮 いんげんのごま和え すまし汁	ココアケーキ 牛乳	マトウダイ、赤みそ、厚あげ	生姜 いんげん、人参 小松菜、えのき	米 きび砂糖、きび砂糖 白すりごま、きび砂糖
12	金	ごはん 肉野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁	クラッカーサンド 牛乳	豚肉 うすあげ、味噌	キャベツ、たまねぎ、人参、ピーマン 人参、きゅうり はくさい、青ねぎ	米 キャノーラ油 マカロニ、マヨドレ、きび砂糖
13	土	五目焼きめし 具だくさん味噌汁	ミルクパン ジョア	豚ミンチ、ひじき 豆腐、わかめ、味噌	コーン、人参、たまねぎ、ピーマン 青菜、人参	米、キャノーラ油
15	月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	キャロット蒸しパン 牛乳	鶏肉 糸かつお 味噌	いんげん ブロッコリー、人参 小松菜	米 きび砂糖、白ごま きび砂糖 麦

★O、1、2歳クラスは9：30に牛乳とおやつがあります。

今月の栄養量（月平均3～5歳）
エネルギー：592Kcal
たんぱく質：21.7g
脂質：15.4g
食塩相当量：1.4g

今月の栄養量（月平均1～2歳）
エネルギー：539Kcal
たんぱく質：19.7g
脂質：15.1g
食塩相当量：1.2g



泉北花園こども園

献立名			使っている主な材料			
日	曜	昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
16	火	ごはん 豚肉の生姜炒め 味噌汁	シュガートースト 牛乳	豚肉 ひじき うすあげ、味噌	たまねぎ、キャベツ、人参 生薑、ピーマン きゅうり、コーン、人参 もやし	米 きび砂糖、キャノーラ油 マヨドレ、白すりごま、きび砂糖
17	水	豆ごはん 白身魚の野菜あんかけ 胡瓜とささみのごま和え 味噌汁	バナナ お菓子 牛乳	たら ささみ 味噌	うすいえんどう えのき、人参、はくさい、青ねぎ きゅうり、人参 たまねぎ、新ごぼう	米 きび砂糖、片栗粉 白すりごま、きび砂糖
18	木	ごはん ヤンニョム風チキン ほうれん草のナムル スープ	ちぢみ 牛乳	鶏肉 わかめ	にんにく、ブロッコリー ほうれん草、もやし、人参 コーン	米 片栗粉、キャノーラ油、きび砂糖 白ごま ごま油、きび砂糖
19	金	ごはん チキンソテートマトソースかけ コールスローサラダ スープ	わかめおにぎり お茶	鶏肉	たまねぎ、トマト缶、パセリ キャベツ、コーン、人参 ほうれん草、人参	米 キャノーラ油、きび砂糖、じゃがいも マヨドレ、きび砂糖
20	土	そぼろ丼 具だくさん味噌汁	お菓子 ジョア	豚ミンチ うすあげ、味噌	たまねぎ、人参、コーン、いんげん、生薑 人参、小松菜	米、キャノーラ油、きび砂糖 さつま芋
22	月	ごはん 白身魚の照り揚げ 大豆の五目煮 すまし汁	焼き豆腐ドーナツ 牛乳	たら、青のり粉 大豆	いんげん 椎茸、人参、グリーンピース ほうれん草、大根	米 小麦粉、キャノーラ油 こんにゃく、きび砂糖
23	火	ロールパン 春キャベツのクリームチーズ グリーンサラダ 黄桃缶 ジョア	青菜おにぎり お茶	豚肉、豆乳 ジョア	春キャベツ、たまねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、きゅうり、コーン 黄桃缶	米 NEG/バターロール じゃがいも、キャノーラ油 マヨドレ、きび砂糖
24	水	他人丼 いんげんのおかか和え 味噌汁	きな粉マカロニ 牛乳	豚肉、卵 糸かつお 厚あげ、味噌	たまねぎ、人参、青ねぎ いんげん、人参 キャベツ	米、きび砂糖、片栗粉 きび砂糖
25	木	☆お誕生日会☆ ふりかけごはん 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ スープ パイン缶	りんごゼリー お菓子 牛乳	合挽ミンチ 豆腐	たまねぎ、いんげん ブロッコリー、カリフラワー、人参 しめじ パイン缶	米 片栗粉、きび砂糖 マヨドレ、きび砂糖
26	金	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 白菜の塩麹和え 味噌汁	ホットケーキ 牛乳	豚肉、厚あげ わかめ、味噌	人参、大根、しめじ、いんげん はくさい、人参 たまねぎ	米 キャノーラ油、きび砂糖
27	土	お弁当日	お菓子 ジョア			
30	火	ごはん 白身魚の西京焼き 切干大根煮 すまし汁	おにぎり お茶	ホキ、味噌 ちくわ わかめ	ほうれん草 切干大根、人参、グリーンピース	米 きび砂糖 キャノーラ油、きび砂糖 麦

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。