



# 4月 献立表



令和4年

足利こども園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	人参煮 麦茶	ご飯 いろいろ野菜カレー コンソメスープ ヨーグルト 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	砂糖 茶 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	人参 玉ねぎ 南瓜 しめじ キャベツ きゅうり コーン バナナ	水 麦茶 カレールウ 塩 ベーキングパウダー
2 土	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 ほうれん草のごま和え オレンジ 麦茶	蒸し大芋芋 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ	マンナビスケット 米 小切麩 油 ごま 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 もやし オレンジ	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん
4 月	チーズ 麦茶	ミートソースバグティ コンソメスープ フレンチサラダ バイナップル 牛乳	いなり寿司 麦茶	チーズ 豚ひき肉 牛乳 いなりの皮	スバゲティ 油 砂糖 米	玉ねぎ 白菜 人参 コーン ブロッコリー キャベツ バイナップル	麦茶 水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 殺菌酢
5 火	蒸しさつま芋 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き はっさく 麦茶	ジャムサンドクッキー 牛乳	鶏肉 油揚げ でんぶ さわら 味噌 牛乳	さつま芋 米 砂糖 小切麩 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 大根 みつば はっさく	麦茶 水 殺菌酢 塩 みりん 料理酒 塩 こいちしようゆ
6 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	砂糖 米 マーマレード 薄力粉 無塩バター	大根 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 白菜 小松菜 人参	こいちしようゆ 水 麦茶 料理酒 トマトドレッシング ベーキングパウダー
7 木	ビスケット 麦茶	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 粉ふき芋 フルーツポンチ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	マンナビスケット 米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ パセリ バナナ バイン缶 レーズン	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース
8 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	焼肉丼 中華スープ キャベツのマヨ和え オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	南瓜 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 えのき茸 人参 キャベツ ほうれん草 オレンジ	麦茶 水 こいちしようゆ チキンスープの素 塩
11 月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜サラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉	砂糖 米 小切麩 片栗粉 油 ごま油 ウエハース	人参 昆布 干しいたけ 大根 小松菜 ごま油 白菜 きゅうり オレンジ ぶどうジュース アガー	水 麦茶 こいちしようゆ 料理酒 殺菌酢
12 火	ビスケット 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 納豆和え バイナップル 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	味噌 卵 しらす チーズ 納豆 牛乳	マンナビスケット 米 じゃが芋 砂糖	ゆかり 昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 バイナップル 南瓜	麦茶 水 こいちしようゆ 塩
13 水	蒸しさつま芋 麦茶	マーボー豆腐丼 春雨スープ ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶	マカロニソテー 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 ベーコン	さつま芋 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 マカロニ	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 人参 フロッキー もやし コーン バナナ 玉ねぎ チンゲン菜	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 万能つゆ 塩
14 木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め キャベツのゆかり和え グレープフルーツ 麦茶	きな粉パン 牛乳	味噌 豚肉 きな粉 牛乳	せんべい 米 小切麩 油 食パン 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ ビーマン しょうが キャベツ 人参 ゆかり グレープフルーツ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ
15 金	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 たららの香味焼き 切干大根の炒め煮 オレンジ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	味噌 たら さつま揚げ 鶏卵 牛乳	砂糖 米 きび 黒米 さつま芋 ごま ごま油 油 無塩バター 薄力粉	大根 昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 切干大根 人参 グリンピース オレンジ	こいちしようゆ 水 麦茶 万能つゆ みりん ベーキングパウダー
16 土	ウエハース 麦茶	きつねうどん ポテトサラダ バナナ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	油揚げ ロースハム	ウエハース うどん じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター	ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり バナナ 玉ねぎ コーン ビーマン	麦茶 水 万能つゆ こいちしようゆ 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ
18 月	ビスケット 麦茶	ご飯 チキンカレー 海苔サラダ オレンジゼリー 麦茶	さつまいもスティック 牛乳	鶏肉 牛乳	マンナビスケット 米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 さつま芋 無塩バター	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 焼きのり オレンジジュース アガー	麦茶 水 カレールウ こいちしようゆ 殺菌酢
19 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ごま塩玄米ご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き なめたけ和え バイナップル 麦茶	りんごジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 卵 ベーコン ヨーグルト スキムミルク	じゃが芋 米 玄米 ごま 砂糖 油 ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 わかめ 玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 なめ茸 バイナップル りんごソース	塩 麦茶 水 万能つゆ こいちしようゆ
20 水	人参煮 麦茶	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれいのみりん焼き じゃが芋のおかか煮 夏みかん 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 木綿豆腐 かれい かつお節 鶏卵 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	人参 キャベツ 塩昆布 昆布 干しいたけ 小松菜 しめじ しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 夏みかん	水 麦茶 塩 こいちしようゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー
21 木	ボン菓子 麦茶	お野菜パン コンソメスープ タンダーリーチキン アスパラのサラダ バナナ 牛乳	味噌おにぎり 麦茶	鶏肉 ヨーグルト ロースハム 牛乳 味噌	ボン菓子 野菜パン さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 コーン 大根 アスパラガス バナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 みりん
22 金	大根煮 麦茶	中華あんかけご飯 わかめスープ ラーメンサラダ チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	砂糖 米 ごま油 片栗粉 中華麺 ごま フルーツパン	大根 白菜 人参 たら 玉ねぎ えのき茸 わかめ もやし きゅうり	こいちしようゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 料理酒 みりん 殺菌酢
23 土	蒸しかぼちゃ 麦茶	肉豆腐丼 味噌汁 ほうれん草の和風マヨ和え オレンジ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌 きな粉	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	南瓜 玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 キャベツ ほうれん草 オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん こいちしようゆ ベーキングパウダー
25 月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 ひじきの煮物 夏みかん 麦茶	チーズパイ 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 チーズ	ウエハース 米 小切麩 油 バインシート	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ 人参 ビーマン ひじき しらたき グリンピース 夏みかん	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 万能つゆ
26 火	蒸しさつま芋 麦茶	ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト 麦茶	いちごジャムパン 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	さつま芋 米 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズトマト キャベツ ごぼう きゅうり バイン缶 バナナ	麦茶 水 ハヤシベース 料理酒 塩 ベーキングパウダー
27 水	ビスケット 麦茶	ツナとほうれん草の和風スバゲティ コンソメスープ 人参ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	ツナ ジョア 鶏肉	マンナビスケット スバゲティ 油 じゃが芋 米 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 焼きのり 人参 えのき茸 大根 ブロッコリー コーン	麦茶 水 こいちしようゆ みりん 塩 チキンスープの素 人参ドレッシング
28 木	人参煮 麦茶	まごころフライ 春雨の甘酢和え バイナップル 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 まぐろフライ 牛乳	砂糖 米 押し麦 油 片栗粉 春雨 ミルクプリン 素 ウエハース	人参 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ チンゲン菜 バイナップル	水 麦茶 トマトケチャップ 中濃ソース 殺菌酢 塩 こいちしようゆ
30 土	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 小松菜ソテー オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	豚肉 味噌 油揚げ 干しえび	せんべい 米 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ さやいんげん 昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 小松菜 キャベツ オレンジ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー ココア

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
児 平均量	467	16.1	13.9	228	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。