














4月献立表

令和6年4月1日発行
別府つくし保育園

| 日 | 曜 | 行事予定 | 総カロリー (kcal) | 赤: 血や肉になる | 黄: 熱や力となる | 緑: 体の調子を整える | |
|----|---|---|-------------------|---|---|---|--|
| 1 | 月 | 麦ごはん 筑前煮 ほうれん草としらすの胡麻和え わかめの味噌汁 納豆 | 未: 452 以: 482 | 牛乳 鶏肉 しらす いりこ わかめ スキミミルク 豆乳 厚揚げ 納豆 のり佃煮 みそ | 米 砂糖 油 里芋 すりごま 粉寒天 | にんじん ごぼう さやいんげん ほうれん草 もやし 玉ねぎ 葉ネギ オレンジ こんにゃく | |
| 2 | 火 | 麦ごはん 白身魚のムニエル アスパラとウインナーのソテー もずくスープ | 未: 444 以: 488 | 牛乳 白身魚 大豆 えのき 豆乳 スキミミルク かつお ウインナー | 米 砂糖 油 薄力粉 米粉 さつま芋 ベーキングパウダー 黒砂糖 | にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ とうもろこし 葉ネギ アスパラガス もずく | |
| 3 | 水 |  入園進級式  | | | | | |
| 4 | 木 | 麦ごはん 鶏肉のマリネ焼き マセドアンサラダ ブロッコリーのコンソメスープ | 未: 610 以: 612 | 牛乳 (ア)豆乳 人参粥 ③麦茶 ☆焼きそば | 牛乳 豆乳 鶏肉 豚肉 じゃがいも | にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし ブロッコリー セロリー パセリ 大根 キャベツ 葉ネギ | |
| 5 | 金 | 麦ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 もやしと人参の和え物 玉ねぎの味噌汁 納豆 | 未: 584 以: 641 | 牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキミミルク 豆乳 さつま芋クッキー  | 牛乳 豆腐 スキミミルク 豆乳 鶏肉 納豆 のり佃煮 みそ | 米 麦 油 砂糖 さつま芋 薄力粉 | バナナ にんじん さやいんげん しいたけ もやし えのき 玉ねぎ 葉ネギ |
| 6 | 土 | 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁 | 未: 448 以: 467 | 牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③麦茶 ☆ゆかりおにぎり | 牛乳 鶏肉 いりこ みそ 豆腐 わかめ チーズ | 米 麦 砂糖 油 すりごま じゃがいも | にんじん グリンピース 葉ネギ ほうれん草 ゆかり 大根 |
| 8 | 月 | 麦ごはん 青椒肉絲 春雨サラダ 中華スープ 納豆 | 未: 599 以: 618 | 牛乳 (ア)豆乳 ゆかり粥 ③スキミミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆 | 牛乳 鶏肉 スキミミルク みそ 豆乳 のり佃煮 納豆 甘納豆 | 米 麦 砂糖 油 片栗粉 米粉 ごま はるさめ 粉寒天 | ゆかり たけのこ ビーマン パプリカ にんじん レタス きゅうり とうもろこし もやし 玉ねぎ ほうれん草 しめじ |
| 9 | 火 | 麦ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草とツナの和え物 えのきの清汁 納豆 | 未: 547 以: 690 | 牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキミミルク 豆乳 ☆抹茶スコーン  | 牛乳 豆腐 豆乳 鶏肉 ツナ スキミミルク みそ 納豆 のり佃煮 わかめ いりこ かつお | 米 麦 砂糖 油 ごま 薄力粉 | りんご ほうれん草 深ネギ にんじん えのき 葉ネギ 玉ねぎ |
| 10 | 水 | うどんあそび 照り焼き丼 ひじきの和風サラダ キャイ 大根の味噌汁 | 未: 508 以: 612 | 牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキミミルク 豆乳 ☆米粉ココアケーキ  | 牛乳 鶏肉 豆乳 スキミミルク わかめ いりこ みそ ひじき | 米 麦 砂糖 油 ごま 米粉 ベーキングパウダー | にんじん 玉ねぎ 葉ネギ きゅうり 大根 はくさい えのき キャイ |
| 11 | 木 | 麦ごはん 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ 根菜の味噌汁 納豆 | 未: 543 以: 627 | 牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキミミルク 豆乳 ☆さつま芋とりんごの甘煮 | 牛乳 豚肉 しらす 豆乳 納豆 のり佃煮 みそ スキミミルク | 米 麦 油 砂糖 ごま 油揚げ さつま芋 | 大根 玉ねぎ 人参 しめじ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし 葉ネギ |
| 12 | 金 | ロールパン 白身魚のフライ コールスロー かぼちゃのポークジュ | 未: 514 以: 607 | 牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③麦茶 ☆大葉とツなおにぎり | 牛乳 白身魚 豆乳 ツナ スキミミルク | ロールパン 砂糖 油 薄力粉 パン粉 かつくり粉 かぼちゃ ごま 米 | きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ しそ 大根 |
| 13 | 土 | 麦ごはん 鳴門煮 きゅうりの中華漬け わかめの味噌汁 | 未: 447 以: 468 | 牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③スキミミルク 豆乳 ☆りんごケーキ  | 牛乳 豚肉 スキミミルク 豆乳 チーズ いりこ 厚揚げ こんにゃく | 米 麦 砂糖 油 じゃが芋 薄力粉 ごま | にんじん さやいんげん きゅうり りんご |
| 15 | 月 | 麦ごはん 肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 白菜の味噌汁 納豆 | 未: 649 以: 686 | 牛乳 (ア)豆乳 わかめ粥 ③スキミミルク 豆乳 ☆人参蒸しパン  | 牛乳 牛肉 豆乳 厚揚げ 納豆 のり佃煮 スキミミルク わかめ | 米 麦 油 砂糖 すりごま 油揚げ 薄力粉 米粉 | 玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 葉ネギ はくさい しめじ |
| 16 | 火 | 麦ごはん 白身魚のオーロラソース ジーマンポテト 大根のポトフ 納豆 | 未: 519 以: 627 | 牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキミミルク 豆乳 ☆大芋芋 | 牛乳 白身魚 ウインナー 豆乳 スキミミルク 黒ごま 納豆 のり佃煮 | 米 麦 砂糖 油 じゃが芋 さつま芋 | オレンジ 玉ねぎ にんじん 大根 セロリー パセリ |
| 17 | 水 | うどんあそび 春野菜のカレー ブロッコリーのフレンチサラダ バナナ | 未: 547 以: 6643 | 牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキミミルク 豆乳 ☆アイスボックスクッキー  | 牛乳 豚肉 カレールウ 豆乳 スキミミルク いりこ | 米 麦 砂糖 油 薄力粉 米粉 | にんじん キャベツ たけのこ アスパラガス 玉ねぎ パナナ ブロッコリー とうもろこし |
| 18 | 木 | 麦ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ | 未: 461 以: 480 | 牛乳 (ア)豆乳 粉ふき芋 ③麦茶 ☆焼きビーフン | 牛乳 豚肉 はるさめ 豆乳 赤みそ わかめ | 米 麦 砂糖 油 じゃが芋 ビーフン かつくり粉 | 玉ねぎ にんじん 葉ネギ ほうれん草 もやし えのき キャベツ ビーマン きくらげ |
| 19 | 金 | 麦ごはん 鶏肉のんにく醤油焼き キャベツのしそ昆布和え さつま芋の味噌汁 納豆 | 未: 501 以: 598 | 牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③スキミミルク 豆乳 ☆餃子ピザ | 牛乳 鶏肉 ツナ のり佃煮 スキミミルク 納豆 のり 豆乳 いりこ | 米 麦 砂糖 油 さつま芋 餃子の皮 油揚げ | きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん 葉ネギ とうもろこし |
| 20 | 土 | 麦ごはん 厚揚げの味噌煮 もやしの胡麻和え えのきの清汁 | 未: 441 以: 481 | 牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③麦茶 ☆ごましらすおにぎり | 牛乳 豚肉 チーズ 厚揚げ 豆乳 すりごま いりこ しらす かつお 昆布 | 米 麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 | にんじん こんにゃく もやし さやいんげん 葉ネギ 玉ねぎ |
| 22 | 月 | 麦ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁 | 未: 464 以: 508 | 牛乳 (ア)豆乳 しらす粥 ③スキミミルク 豆乳 ☆ぶどうゼリー、パイ | 牛乳 牛肉 スキミミルク いりこ しらす 納豆 かつお 豆乳 豆腐 わかめ みそ | 米 麦 砂糖 油 じゃが芋 | にんじん さやいんげん もやし しらす たき 玉ねぎ ほうれん草 はくさい えのき パイ |
| 23 | 火 | 安全訓練 麦ごはん 鶏肉のコンマヨ焼き れんこんとツナのサラダ 野菜スープ | 未: 501 以: 605 | 牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキミミルク 豆乳 ☆白玉トナツ | 牛乳 鶏肉 ツナ スキミミルク 豆乳 | 米 麦 油 砂糖 さつま芋 じゃが芋 黒ごま | りんご とうもろこし 玉ねぎ れんこん ほうれん草 パセリ にんじん キャベツ セロリー |
| 24 | 水 | うどんあそび 麦ごはん 鯖の塩焼き きんぴら なめこの味噌汁 納豆 | 未: 500 以: 620 | 牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキミミルク ☆マカロニきな粉 | 牛乳 さば 豆乳 かつお 納豆 のり佃煮 スキミミルク 豆腐 みそ | 米 麦 砂糖 油 ごま 油揚げ マカロニ きな粉 | 大根 ごぼう にんじん なめこ ほうれん草 玉ねぎ 葉ネギ |
| 25 | 木 | 避難訓練 麦ごはん 豚肉と大根の煮物 かぼちゃの胡麻和え えのきの清汁 納豆 | 未: 455 以: 544 | 牛乳 (ア)豆乳 さつま芋スティック ③麦茶 ☆鮭わかめおにぎり | 牛乳 豚肉 かつお 豆腐 豆乳 スキミミルク 納豆 のり佃煮 わかめ 昆布 | 米 麦 砂糖 油 さつま芋 かぼちゃ 白玉粉 かつくり粉 ベーキングパウダー 米粉 | 大根 にんじん さやいんげん えのき 葉ネギ 玉ねぎ |
| 26 | 金 | 誕生会  お楽しみメニュー  | 未: 437 以: 509 | | 牛乳 鶏肉 豆乳 カルピス ゼリー | 米 砂糖 油 米粉 じゃが芋 薄力粉 桜クランチ ビスケット さつま芋 | 玉ねぎ ビーマン パプリカ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん セロリ |
| 27 | 土 | 麦ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのゆかり和え 玉ねぎの味噌汁 | 未: 443 以: 530 | 牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③スキミミルク 豆乳 ☆さつま芋蒸しパン  | 牛乳 豚肉 豆乳 スキミミルク 高野豆腐 いりこ みそ | 米 麦 砂糖 油 じゃが芋 米粉 ベーキングパウダー さつま芋 | にんじん しいたけ きゅうり ゆかり 玉ねぎ えのき 葉ネギ グリンピース |
| 29 | 月 |  昭和の日  | | | | | |
| 30 | 火 | 麦ごはん かみかみバーグ ポテトサラダ ミネストローネ | 未: 515 以: 704 | 牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③スキミミルク 豆乳 ☆スイートポテト | 牛乳 豚肉 牛肉 ひじき 豆乳 ウインナー 鮭フレーク | ロールパン 砂糖 油 じゃが芋 おからパウダー 米 パン粉 | 玉ねぎ とうもろこし 大根 トマト にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ |