



4月幼児食献立表



令和6年 浦和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
1	月	ごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ わかめスープ 白桃	米、鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、小麦粉、サラダ油、マカロニ、にんじん、コーン、きゅうり、マヨネーズ、ドレッシング、わかめ、竹の子、干しいたけ、鶏がらスープの素、白桃缶、ニラ、しらす、白ごま、チーズ、小麦粉、片栗粉、ごま油、だし汁、しょうゆ、酢	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チヂミ 麦茶	エネルギー566kcal 蛋白18.8 g 脂質20.9 g 炭水化物75.4 g 食塩1.8 g
2	火	ごはん トマトソースハンバーグ キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	米、鶏肉、豚肉、小麦粉、トマトケチャップ、トマト缶、キャベツ、ツナフレーク、にんじん、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、玉ねぎ、インゲン、しめじ、コンソメ、プレーンヨーグルト、りんご缶、砂糖、いちごジャム、食パン、チーズ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ジャム＆チーズサンド 牛乳	エネルギー561kcal 蛋白22.6 g 脂質15.2 g 炭水化物83.7 g 食塩2.2 g
3	水	豚丼 白菜の和え物 さつまいものみそ汁 みかん	米、豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、白菜、にんじん、コーン、さつまいも、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、みかん缶、黒ゴマペースト、ゼラチン、牛乳、砂糖、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマプリン 麦茶	エネルギー504kcal 蛋白21.5 g 脂質14.8 g 炭水化物73.0 g 食塩1.7 g
4	木	具だくさんきつねうどん ブロッコリーのボン酢和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、油揚げ、小松菜、にんじん、しめじ、追いがつおつゆ、ブロッコリー、かつお節、味ぼん、バナナ、米、鮭フレーク、わかめ、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(鮭) チーズ 麦茶	エネルギー421kcal 蛋白12.7 g 脂質7.9 g 炭水化物77.0 g 食塩3.3 g
5	金	ごはん ブリの甘酢あんかけ ほうれん草の錦糸和え 根菜のみそ汁 パイナップル	米、ぶり、酢、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれん草、にんじん、卵、だし汁、大根、ねぎ、みそ、パイナップル缶、ポップコーン、にぼし、牛乳、ココア、イチゴパウダー、バター、	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ、牛乳 (乳児：卵ボーロ)	エネルギー477kcal 蛋白20.3 g 脂質14.9 g 炭水化物64.6 g 食塩2.2 g
6	土	肉うどん カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、カリフラワー、にんじん、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー417kcal 蛋白13.7 g 脂質13.5 g 炭水化物59.0 g 食塩2.0 g
8	月	ごはん 豚肉の旨塩炒め 大豆サラダ ほうれん草のみそ汁 白桃	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、鶏がらスープの素、しょうゆ、大豆、きゅうり、コーン、チーズ、卵不使用マヨネーズ、ほうれん草、油揚げ、白桃缶、ロールパン、サラダ油、きな粉、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	揚げパン(きな粉) 牛乳	エネルギー597kcal 蛋白19.4 g 脂質22.4 g 炭水化物80.1 g 食塩1.8 g
9	火	★行事食★ 竹の子ごはん 豆腐ハンバーグ(春野菜あん) じゃがいもきんぴら かきたま汁 フルーツ(オレンジ)	米、竹の子、にんじん、油揚げ、グリーンピース、追いがつおつゆ、豆腐、鶏ひき肉、枝豆、玉ねぎ、しょうが、菜の花、しょうゆ、みりん、だし汁、片栗粉、じゃがいも、砂糖、卵、しめじ、しいたけ、ねぎ、オレング、道明寺粉、桜の葉、あんこ、麦茶、いちごゼリー	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	桜もち(3～5歳) 麦茶 いちごゼリー(1～2歳)	エネルギー487kcal 蛋白14.3 g 脂質8.9 g 炭水化物86.7 g 食塩2.9 g
10	水	チキンカレー キャベツのサラダ フルーツヨーグルト	米、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダ油、カレールー、キャベツ、コーン、きゅうり、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 牛乳	エネルギー521kcal 蛋白18.8 g 脂質15.9 g 炭水化物76.6 g 食塩1.8 g
11	木	ごはん さんまの生姜煮 かぼちゃ煮 大根のみそ汁 りんご	米、さんま、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、かぼちゃ、追いがつおつゆ、大根、にんじん、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、りんご缶、うどん、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ちくわ、焼きそばソース、かつお節、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	焼うどん 麦茶	エネルギー484kcal 蛋白14.6 g 脂質11.7 g 炭水化物79.9 g 食塩2.6 g
12	金	パン メンチカツ ハムポテト ポトフ パイナップル	パン、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、ハム、じゃがいも、ブロッコリー、カレー粉、キャベツ、にんじん、じゃがいも、ウィンナー、大根、グリーンピース、コンソメ、パイナップル缶、米、ひじき、大豆、だし汁、しょうゆ、みりん、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(ひじき) チーズ 麦茶	エネルギー600kcal 蛋白17.6 g 脂質16.7 g 炭水化物93.8 g 食塩3.3 g
13	土	きつねうどん ほうれん草のごま和え フルーツ(バナナ)	うどん、油揚げ、わかめ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ほうれん草、白ごま、砂糖、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー413kcal 蛋白14.7 g 脂質15.6 g 炭水化物53.6 g 食塩3.1 g
15	月	ごはん さばの生姜煮 白菜の和え物 玉ねぎのみそ汁 りんご	米、鯖、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、白菜、にんじん、玉ねぎ、しめじ、りんご缶、食パン、バター、砂糖、イチゴパウダー、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク(いちご) 牛乳	エネルギー500kcal 蛋白17.1 g 脂質15.9 g 炭水化物71.4 g 食塩1.6 g
16	火	ちらし寿司 カリフラワーのサラダ けんちん汁 フルーツ(オレンジ)	米、にんじん、しいたけ、れんこん、カニカマ、卵、グリーンピース、酢、砂糖、しょうゆ、カリフラワー、卵不使用マヨネーズ、豆腐、さといも、大根、豚肉、だし汁、ごま油、オレンジ、じゃがいも、ベーコン、チーズ、青のり、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	エネルギー440kcal 蛋白15.6 g 脂質13.7 g 炭水化物64.2 g 食塩1.9 g

17	水	ごはん 照り焼きチキン いんげんのごま和え ほうれん草のみそ汁 白桃	米、鶏肉、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、いんげん、にんじん、ちくわ、追いがつおつゆ、白ごま、ほうれん草、エノキ、白桃缶、マカロニ、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー490kcal 蛋白18.5 g 脂質13.8 g 炭水化物74.0 g 食塩2.3 g
18	木	ごはん 肉じゃが もやしときゅうりのポン酢和え 白菜のすまし汁 みかん	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、いんげん、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、もやし、きゅうり、ポン酢、白菜、豆腐、わかめ、みかん缶、フルーチェ(みかん)、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(みかん) 麦茶	エネルギー504kcal 蛋白21.0 g 脂質11.5 g 炭水化物80.1 g 食塩1.6 g
19	金	★げんき献立★ 春野菜のミートスパゲティ お花畑サラダ じゃがいものスープ フルーツポンチ	スパゲッティ、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、大豆、トマトケチャップ、トマト、トマト缶、スナップエンドウ、コンソメ、キャベツ、ハム、コーン、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、アスパラガス、ベーコン、黄桃缶、白桃缶、みかん缶、オレンジジュース、寒天、米粉、卵、牛乳、ベーキングパウダー、サラダ油、抹茶、豆、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	抹茶とお豆の米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー598kcal 蛋白20.6 g 脂質17.7 g 炭水化物89.4 g 食塩2.1 g
20	土	お野菜たっぷりラーメン ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	中華麺、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン、鶏がらスープの素、しょうゆ、ブロッコリー、かつお節、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー397kcal 蛋白13.8 g 脂質12.0 g 炭水化物57.2 g 食塩1.8 g
22	月	ごはん 豚肉の柳川風 ほうれん草の和え物 かぼちゃのみそ汁 白桃	米、豚肉、ごぼう、にんじん、卵、ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁、ほうれん草、油揚げ、コーン、油揚げ、かぼちゃ、玉ねぎ、みそ、白桃缶、米粉、小豆、サラダ油、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	米粉と小豆のクッキー 牛乳	エネルギー565kcal 蛋白14.1 g 脂質17.2 g 炭水化物90.1 g 食塩1.5 g
23	火	ポークカレー キャベツのツナマヨサラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、サラダ油、カレールウ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、りんご、プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、うどん、油揚げ、わかめ、ねぎ、追いがつおつゆ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	きつねうどん 麦茶	エネルギー458kcal 蛋白14.3 g 脂質12.3 g 炭水化物72.8 g 食塩2.6 g
24	水	ごはん さばのみそ煮 里芋煮 白菜と豆腐のすまし汁 りんご	米、さば、みそ、砂糖、みりん、里芋、グリーンピース、追いがつおつゆ、白菜、豆腐、にんじん、ねぎ、だし汁、りんご缶、ホットケーキミックス、砂糖、メープル液、バター、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	メープルブチケーキ 牛乳	エネルギー553kcal 蛋白16.7 g 脂質18.7 g 炭水化物79.1 g 食塩1.9 g
25	木	パン 牛肉コロッケ キャベツのツナマヨサラダ コンソメスープ パイナップル	パン、牛肉、じゃがいも、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、とんかつソース、キャベツ、ツナフレック、にんじん、卵不使用マヨネーズ、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、パイナップル缶、米、白ごま、しょうゆ、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	焼きおにぎり チーズ 麦茶	エネルギー596kcal 蛋白14.4 g 脂質20.7 g 炭水化物88.3 g 食塩2.3 g
26	金	ビビンバ丼 ブロッコリーのナムル ワンタンスープ みかん	米、鶏肉、ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、鶏がらスープの素、みりん、砂糖、白ごま、ごま油、ブロッコリー、ワンタンの皮、しいたけ、ねぎ、みかん缶、ホットケーキミックス、卵、牛乳、サラダ油、チーズ	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チーズケーキ 牛乳	エネルギー600kcal 蛋白22.0 g 脂質21.1 g 炭水化物82.5 g 食塩1.5 g
27	土	肉うどん ほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー382kcal 蛋白12.1 g 脂質13.6 g 炭水化物52.1 g 食塩3.2 g
30	火	チャーハン ポークしゅうまい ほうれん草の中華和え 春雨スープ みかん	米、キャベツ、鶏肉、ピーマン、にんじん、鶏がらスープの素、豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、しゅうまいの皮、ほうれん草、ちくわ、ごま油、春雨、しいたけ、ねぎ、卵、チンゲン菜、みかん缶、ツナフレック、ケチャップ、コーン、赤ピーマン、黄色ピーマン、ピーマン、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ライスビザ 麦茶	エネルギー543kcal 蛋白16.6 g 脂質11.1 g 炭水化物95.0 g 食塩2.0 g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

