



# 2024年4月ランチメニュー

完了期

社会福祉法人晋栄福祉会  
認定こども園  
城東ちどり保育園

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	月	赤飯 さばの塩焼き 青のりポテト 白菜のおかか和え わかめとうす揚げの味噌汁	きな粉マカロニ お茶	小豆 サバ 青のり粉 糸かつお わかめ,うすあげ,味噌	はくさい,人参	米,もち米,黒ごま じゃがいも,キャノーラ油 きび砂糖
2	火	ごはん 肉豆腐 小松菜のごま和え 麩とごぼうの味噌汁 ちりめん入り納豆	フライドポテト お茶	豚肉,豆腐 味噌 納豆,ちりめん	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ もやし,小松菜,人参 ごぼう	米 きび砂糖 白すりごま,きび砂糖 麩 白ごま
3	水	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 茹でアスパラ 大学かぼちゃ レタスとコーンのスープ ちりめん入り納豆	ひじきおにぎり お茶	鶏肉 納豆,ちりめん	パセリ グリーンアスパラ 南瓜 レタス,コーン	米 パン粉,キャノーラ油 マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま 白ごま
4	木	桜ごはん マスのフライ 春キャベツの彩り和え ほうれん草のしょうゆフレンチ 花麩と玉葱のすまし汁	ココアケーキ お茶	マス	桜の花 春キャベツ,パプリカ ほうれん草,人参 たまねぎ	米 小麦粉,パン粉,キャノーラ油 マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖 麩
5	金	ごはん 豚肉のバーベキュー ポテトサラダ 豆腐としめじのスープ	フルーツポンチ お茶	豚肉 豆腐	たまねぎ,キャベツ,人参,ピーマン じゃがいも,人参,グリーンアスパラ しめじ,青ねぎ	米 きび砂糖,キャノーラ油 マヨドレ
6	土	焼きめし ほうれん草の納豆和え えのきとわかめの味噌汁	わかめおにぎり お茶	豚ミンチ 納豆 わかめ,味噌	コーン,たまねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,人参 えのき,青ねぎ	米,キャノーラ油 きび砂糖
8	月	麻婆豆腐丼 ほうれん草の中華和え わかめとえのきのスープ	豆乳きな粉餅 お茶	豆腐,豚ミンチ,赤みそ わかめ	たまねぎ,人参,青ねぎ ほうれん草,はくさい えのき	米,キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖 白ごま
9	火	ごはん 鶏肉のねぎマヨ焼き 蒸しかぼちゃ 高野豆腐煮 すまし汁 ちりめん入り納豆	クラッカーサンド お茶	鶏肉 高野豆腐	青ねぎ 南瓜 人参,いんげん ほうれん草,たまねぎ	米 マヨドレ きび砂糖 白ごま
10	水	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 ブロッコリーの塩麩和え 南瓜と新玉ねぎの味噌汁 ちりめん入り納豆	麩のラスク オレンジ お茶	豚肉,厚揚げ 味噌 納豆,ちりめん	パプリカ,大根,しめじ,いんげん ブロッコリー,人参 南瓜,たまねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖 白ごま
11	木	ごはん 白身魚の味噌煮 大根煮 胡瓜とささみのごま酢和え 小松菜と豆腐のすまし汁	お好み焼き お茶	かれい,赤みそ 赤みそ ささみ 豆腐	大根 きゅうり,人参 小松菜	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 ほうれん草のゆかり和え 白菜ともやしの味噌汁 ちりめん入り納豆	鬼まんじゅう お茶	豚肉 味噌 納豆,ちりめん	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,人参,ゆかり はくさい,もやし,青ねぎ	米 キャノーラ油 きび砂糖 白ごま
13	土	和風スバゲティ ごぼうサラダ うす揚げと玉葱のスープ	ゆかりおにぎり お茶	鶏肉 ツナ缶 うす揚げ	たまねぎ,しめじ,人参,ほうれん草,青ねぎ ごぼう,きゅうり たまねぎ	スバゲティ,キャノーラ油,きび砂糖 白ごま,マヨドレ
15	月	ごはん 白身魚のかば焼き風 花野菜サラダ 麩と小松菜の味噌汁 ちりめん入り納豆	キャロット蒸しパン お茶	たら 味噌 納豆,ちりめん	ブロッコリー,カリフラワー,人参 小松菜	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ 麩 白ごま

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		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 豚肉の炒め物 いんげんのおかか和え しめじと厚揚げのすまし汁 ちりめん入り納豆	きな粉バターパン お茶	豚肉 糸かつお 厚揚げ 納豆,ちりめん	たまねぎ,人参,ピーマン,小松菜 いんげん,人参 しめじ	米 きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖 白ごま
17	水	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根のごま和え 小松菜とうす揚げの炒め煮 大根と青菜の味噌汁	ぶどうゼリー お茶	たら,青のり粉 うすあげ 味噌	切干大根,グリーンアスパラ 人参,小松菜,しめじ 大根,青菜	米 小麦粉,キャノーラ油 白すりごま,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
18	木	カレーライス 小松菜のツナ和え パイン缶	焼きそば お茶	豚肉 ツナ缶	じゃがいも,人参,たまねぎ 小松菜,人参 パイン缶	米,キャノーラ油 きび砂糖
19	金	豆ごはん 鶏肉のごま焼き さつま芋の甘煮 切干大根煮 玉葱ともやしの味噌汁	新ごぼうの炊き込みおにぎり お茶	鶏肉 うすあげ 味噌	うすいえんどう 切干大根,人参,いんげん たまねぎ,もやし,青ねぎ	米 白ごま,黒ごま,小麦粉 さつま芋,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
20	土	家庭協力日				
22	月	ごはん 白身魚の西京焼き 胡瓜の酢の物 大豆煮 ほうれん草と大根のすまし汁 ちりめん入り納豆	ふかし芋 お茶	ホキ,味噌 大豆 納豆,ちりめん	きゅうり,人参 椎茸,人参,いんげん ほうれん草	米 きび砂糖 きび砂糖 きび砂糖 麩 白ごま
23	火	ツナピラフ ヤンニョム風チキン ゆでブロッコリー ほうれん草のナムル 豆腐と人参のスープ プチゼリー	豆乳クッキー お茶	ツナ缶 鶏肉 豆腐	たまねぎ,人参 ブロッコリー ほうれん草,もやし,人参 人参	米,キャノーラ油 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖,白ごま ごま油,きび砂糖
24	水	ごはん さばの南部焼き 小松菜の和え物 ひじきサラダ 春キャベツと人参の味噌汁 ちりめん入り納豆	おにぎり レバーの甘辛煮 お茶	サバ ひじき 味噌 納豆,ちりめん	はくさい,小松菜 きゅうり,人参 春キャベツ,人参	米 白ごま,黒ごま きび砂糖 マヨドレ,白すりごま,きび砂糖 白ごま
25	木	ごはん チキンソテーマトリかけ 粉ふき芋 キャベツサラダ ほうれん草としめじのスープ	じゃがバター お茶	鶏肉	たまねぎ,トマト缶,パセリ キャベツ,人参,コーン ほうれん草,しめじ	米 キャノーラ油,きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油,きび砂糖
26	金	ミニふりかけごはん 味噌ラーメン 大根サラダ	豆腐ドーナツ お茶	豚肉,赤みそ,昆布	キャベツ,たまねぎ,もやし,コーン,青ねぎ 大根,きゅうり,人参	米 中華そば,ごま油 きび砂糖,キャノーラ油
27	土	豚丼 切干大根サラダ 青菜と麩の味噌汁	ごま塩おにぎり お茶	豚肉 味噌	たまねぎ,青ねぎ 切干大根,きゅうり,人参 青菜	米,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖 麩
30	火	ごはん 白身魚の煮付け カリフラワーの和え物 さつま芋のレモン煮 しめじと小松菜の味噌汁 ちりめん入り納豆	しょうゆだれの五平もち お茶	かれい 味噌 納豆,ちりめん	カリフラワー,人参 レモン,レモン汁 しめじ,小松菜	米 きび砂糖 マヨドレ さつま芋,きび砂糖 白ごま

★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。変更する場合はボード等でお知らせいたします。  
★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。  
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

月	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	アンパンマンせんべい	きな粉餅せんべい	カルルス	ハイハイ