

# 4月 献立表

令和4年

認定こども園 国立富士見台団地 風の子

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	オムライス コンソメスープ ブロッコリーのサラダ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	ソーセージ 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	白菜 えのき茸 玉ねぎ ブロッコリー コーン 人参	水 塩 コンソメ トマトケチャップ 麦茶
2 土	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え 果物 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 薄力粉	かつお昆布だし 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 もやし 果物 レーズン	水 めんつゆ みりん 醤油 麦茶 ベーキングパウダー
4 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 切干大根の煮物 果物 麦茶	ショートブレッド 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 マーマレード 薄力粉 砂糖 無塩バター	かつお昆布だし 干しいたけ 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 果物	水 醤油 料理酒 めんつゆ 麦茶
5 火	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き キャベツのおかか和え 果物 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば かつお節 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	かつお昆布だし 大根 ごぼう キャベツ 人参 果物 青のり	水 醤油 みりん 料理酒 麦茶
6 水	中華丼 中華風コーンスープ 春雨サラダ 果物 麦茶	カルピスミルクゼリー 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 油 カルピス	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 長ねぎ わかめ きゅうり コーン 果物 寒天 アガー 黄桃缶	水 鶏ガラスープの素 醤油 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
7 木	親子そぼろ丼 味噌汁 きゅうりとわかめのナムル 果物 麦茶	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキミックス	しょうが グリンピース かつお昆布だ し 白菜 干しいたけ ほうれん草 きゅうり わかめ もやし 果物	水 醤油 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
8 金	<b>【入園進級式】</b> ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き チンゲン菜の炒め煮 果物 麦茶	メロンパン風ラスク 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 小切麩 砂糖 油 食パン 薄力粉 無塩バター	かつお昆布だし 切干大根 ましたけ 長ねぎ チンゲン菜 人参 果物	水 塩 醤油 みりん 料理酒 めんつゆ 麦茶
9 土	ツナの和風スパゲティ コンソメスープ ほうれん草のサラダ 麦茶	おにぎり (塩・わかめご飯) 麦茶	ツナ ベーコン	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 干しいたけ にんにく 焼きのり コーン パセリ ほうれん草 人参	醤油 みりん 料理酒 鶏ガラスープの素 塩 水 麦茶 トマトケチャップ わかめご飯の素
11 月	<b>【始業式】</b> ご飯 味噌汁 たらふくニエル ポテトサラダ ブロッコリー 果物 麦茶	ココアマドレーヌ 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	かつお昆布だし キャベツ 小松菜 ブロッコリー 人参 果物	水 料理酒 醤油 みりん 麦茶 ココア

# 4月 献立表

令和4年

認定こども園 国立富士見台団地 風の子

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	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	
12 火	丸パン ミルクスープ オープンオムレツ フレンチサラダ 果物 麦茶	五平餅 麦茶	ウインナー 牛乳 鶏卵 鶏肉 チーズ 味噌	パン 無塩バター 油 砂糖 米 薄力粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり コーン 果物	鶏ガラスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
13 水	ハヤシライス コンソメスープ 大根サラダ 果物 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズトマト 大根 きゅうり キャベツ 果物	水 トマトケチャップ 塩 醤油 中濃ソース 麦茶 みりん
14 木	ご飯 味噌汁 鶏肉とれんこんの照り煮 キャベツの磯和え 果物 麦茶	アップルパイ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 パイシート	かつお昆布だし 干しいたけ 万能ねぎ れんこん ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ 小松菜 焼きのり 梨 りんごソース	水 めんつゆ みりん 醤油 麦茶
15 金	ご飯 すまし汁 さわらの照り焼き 大根の煮物 果物 麦茶	あんまん風 カップ蒸しパン 牛乳	油揚げ さわら 味噌 あずき 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉	しめじ まいたけ 人参 かつお昆布だし チンゲン菜 大根 グリーンピース 果物	水 醤油 料理酒 みりん 塩 めんつゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16 土	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え 果物 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 薄力粉	かつお昆布だし 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 もやし 果物 レーズン	水 めんつゆ みりん 醤油 麦茶 ベーキングパウダー
18 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 切干大根の煮物 果物 麦茶	ショートブレッド 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつまいも マーマレード 薄力粉 砂糖 無塩バター	かつお昆布だし 干しいたけ 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 果物	水 醤油 料理酒 めんつゆ 麦茶
19 火	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き キャベツのおかか和え 果物 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば かつお節 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	かつお昆布だし 大根 ごぼう キャベツ 人参 果物 青のり	水 醤油 みりん 料理酒 麦茶
20 水	中華丼 中華風コーンスープ 春雨サラダ 果物 麦茶	カルピスマルクゼリー 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 油 カルピス	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 長ねぎ わかめ きゅうり コーン 果物 寒天 アガー 黄桃缶	水 鶏ガラスープの素 醤油 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
21 木	親子そぼろ丼 味噌汁 きゅうりとわかめのナムル 果物 麦茶	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキミックス	しょうが グリーンピース かつお昆布だし 白菜 干しいたけ ほうれん草 きゅうり わかめ もやし 果物	水 醤油 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
22 金	ご飯 すまし汁 さわらの照り焼き 大根の煮物 果物 麦茶	あんまん風 カップ蒸しパン 牛乳	油揚げ さわら 味噌 あずき 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉	しめじ まいたけ 人参 かつお昆布だし チンゲン菜 大根 グリーンピース 果物	水 醤油 料理酒 みりん 塩 めんつゆ 麦茶 ベーキングパウダー

# 4月 献立表

令和4年

認定こども園 国立富士見台団地 風の子

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
23 土	ツナの和風スパゲティ コンソメスープ ほうれん草のサラダ 麦茶	おにぎり (塩・わかめご飯) 麦茶	ツナ ベーコン	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 干しいたけ にんにく 焼きのり コーン パセリ ほうれん草 人参	醤油 みりん 料理酒 鶏ガラスープの素 塩 水 麦茶 トマトケチャップ わかめご飯の素
25 月	【1号さん代休】 ご飯 味噌汁 たらふくのムニエル ポテトサラダ ブロッコリー 果物 麦茶	ココアマドレーヌ 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 鶏卵 牛乳	米 ジャガイモ 油 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	かつお昆布だし キャベツ 小松菜 ブロッコリー 人参 果物	水 料理酒 醤油 みりん 麦茶 ココア
26 火	【お誕生会】					
27 水	ハヤシライス コンソメスープ 大根サラダ 果物 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズトマト 大根 きゅうり キャベツ 果物	水 トマトケチャップ 塩 醤油 中濃ソース 麦茶 みりん
28 木	ご飯 味噌汁 鶏肉とれんこんの照り煮 キャベツの磯和え 果物 麦茶	アップルパイ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 パイシート	かつお昆布だし 干しいたけ 万能ねぎ れんこん ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ 小松菜 焼きのり 梨 りんごソース	水 めんつゆ みりん 醤油 麦茶
29 金	【祝日・昭和の日】					
30 土	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え 果物 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 ジャガイモ 油 砂糖 ごま 薄力粉	かつお昆布だし 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 もやし 果物 レーズン	水 めんつゆ みりん 醤油 麦茶 ベーキングパウダー

- ◆ 「果物」は旬のものを選定していきます。
- ◆ 食材の仕入れや食数の状況により献立内容に変更が生じる場合がございます。
- ◆ お誕生会の日はお楽しみ給食になります。献立内容については当日までのお楽しみ♪

【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)
幼児	目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
	平均量	588	21.0	17.2	265	1.7



ご入園・ご進級  
おめでとうございます！  
風の子で楽しいお昼ごはんの時間を  
過ごしましょう♪

発行：風の子 給食室