

4月の献立表

増美保育園 川越 2023年4月



日 曜 日	屋食 午前おやつ 午後おやつ	ざいりょう				その他
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・葉類・くだもの類	黄◇ かや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
3月	鶏肉のかりん揚げ *焼きミニトマト ポテトサラダ すまし汁 ご飯 赤ちゃんせんべい	鶏肉 ローズハム	 青のり粉	生姜 ミニトマト 胡瓜、人参 わかめ	片栗粉、サラダ油、砂糖 じゃが芋、マヨドレ 花麩 米	塩、酢、醤油、みりん 塩、こしょう 天然だし、塩、醤油
	青のりいもち 牛乳	豆乳 牛乳		じゃが芋、片栗粉、サラダ油	塩	
4火	ハンバーグ *いんげん フレンチサラダ クリームスープ ご飯 蒸しさつま芋 ピザトースト 牛乳	豚肉、豆腐、スキムミルク、牛乳、玉子 ローズハム、スキムミルク、牛乳	人参、玉葱 いんげん きゃべつ、胡瓜、赤パプリカ、レーズン、コーン ほうれん草、玉葱、人参	焼麩、パン粉、サラダ油 サラダ油、砂糖 片栗粉 米	塩、こしょう、ウスターソース ケチャップ 塩 酢、塩、こしょう 鶏がらスープ、塩、こしょう	
	チーズオムレツ 鶏と青菜の磯和え 味噌汁 ふりかけご飯 りんご じゃこおにぎり 麦茶	チーズ 牛乳	玉葱、人参、玉葱 小松菜、もやし、焼のり オクラ、大根	玉葱、ピーマン、ピザソース 食パン	塩、ケチャップ 醤油 天然だし	
5水	ホキのレモンバター 醤油 *菜の花のおかか和え さつま芋とパインのサラダ 味噌汁 ご飯 バナナ お好み焼き 麦茶	ほき かつお節	レモン 菜の花 レーズン、パイン缶、枝豆 いんげん、しめじ	マーガリン、サラダ油 さつま芋、砂糖、マヨドレ 米	天然だし、中濃ソース、醤油、ケチャップ 麦茶	
	きつねうどん はんぺんのねぎ味噌マヨ焼き ほうれん草の胡麻和え ポーロ ジャムサンド 牛乳	油揚げ、かまぼこ はんぺん、味噌	わかめ 長葱 ほうれん草、人参	うどん、砂糖 マヨドレ 胡麻、砂糖 かぼちゃポーロ 食パン、いちごジャム	天然だし、醤油、塩、みりん 醤油	
6木	マーマレードチキン *焼きミニトマト ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ ご飯 赤ちゃんせんべい 韓国風おにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ	ミニトマト ブロッコリー きゃべつ、コーン	マーマレードジャム、サラダ油 マヨドレ、砂糖 米	醤油、料理酒 酢、塩 コンソメ、塩、こしょう	
	家常豆腐 玉子マカロニサラダ 春雨スープ ご飯 りんご オレンジゼリー 麦茶	厚揚げ、豚肉 玉子	青梗菜、きゃべつ、人参、生姜 玉葱、空豆 万能葱	片栗粉 シェルマカロニ、マヨドレ 春雨、胡麻油、片栗粉 米	オイスターソース、醤油、鶏がらスープ 料理酒 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	
7金	豚肉の生姜焼き ほうれん草と竹輪の和え物 味噌汁 ご飯 バナナ みそポテト 麦茶	豚肉 竹輪 味噌	玉葱、人参、生姜 ほうれん草 南瓜、玉葱	サラダ油 砂糖 米	みりん、醤油 醤油、和風だし 天然だし	
	ポーロカレー コーンサラダ フルーツヨーグルト ポーロ かぼちゃドーナツ 牛乳	豚肉、スキムミルク、牛乳 ヨーグルト	玉葱、人参、生姜、にんにく コーン、きゃべつ、胡瓜 バナナ、みかん缶	じゃが芋、サラダ油、米 サラダ油、砂糖 砂糖 かぼちゃポーロ	カレー粉、丸対応カレーフレーク ケチャップ、ウスターソース 酢、塩、こしょう	
8火	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ ご飯 赤ちゃんせんべい キャロット蒸しパン 牛乳	豆腐、豚肉、味噌 豆乳 牛乳	長葱、にんにく、生姜、グリーンピース 青梗菜、黄パプリカ、もやし 白菜、人参	サラダ油、胡麻油、砂糖 胡麻油、砂糖 胡麻油、片栗粉 米	醤油、オイスターソース、鶏がらスープ 醤油、鶏がらスープ 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	
	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 菜飯ご飯 バナナ ツナロールサンド 牛乳	豚肉、玉子 ローズハム 油揚げ、味噌	ひじき、人参、長葱、干し椎茸 胡瓜、人参、もやし	砂糖、サラダ油 砂糖、片栗粉 米	だし汁、塩、醤油、みりん、料理酒 醤油、みりん、天然だし 天然だし、塩、醤油	
9水	鶏肉のしょうが焼き 厚揚げの味噌そぼろあん すまし汁 ご飯 ポーロ みかんフルーチェ 麦茶	さけ 厚揚げ、豚肉、味噌 かまぼこ	グリーンピース 小松菜	砂糖、サラダ油 砂糖、片栗粉 米	料理酒、みりん、醤油 醤油、みりん、天然だし 天然だし、塩、醤油	
	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 菜飯ご飯 バナナ ツナロールサンド 牛乳	豚肉、玉子 ローズハム 油揚げ、味噌	ひじき、人参、長葱、干し椎茸 胡瓜、人参、もやし	砂糖、サラダ油 春雨、砂糖、胡麻油 里芋 米	だし汁、塩、醤油、みりん、料理酒 醤油、酢 天然だし	
10木	鶏肉のしょうが焼き 厚揚げの味噌そぼろあん すまし汁 ご飯 ポーロ みかんフルーチェ 麦茶	さけ 厚揚げ、豚肉、味噌 かまぼこ	グリーンピース 小松菜	砂糖、サラダ油 砂糖、片栗粉 米	料理酒、みりん、醤油 醤油、みりん、天然だし 天然だし、塩、醤油	
	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 菜飯ご飯 バナナ ツナロールサンド 牛乳	豚肉、玉子 ローズハム 油揚げ、味噌	ひじき、人参、長葱、干し椎茸 胡瓜、人参、もやし	砂糖、サラダ油 春雨、砂糖、胡麻油 里芋 米	だし汁、塩、醤油、みりん、料理酒 醤油、酢 天然だし	
11金	鶏肉のしょうが焼き 厚揚げの味噌そぼろあん すまし汁 ご飯 ポーロ みかんフルーチェ 麦茶	さけ 厚揚げ、豚肉、味噌 かまぼこ	グリーンピース 小松菜	砂糖、サラダ油 砂糖、片栗粉 米	料理酒、みりん、醤油 醤油、みりん、天然だし 天然だし、塩、醤油	
	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 菜飯ご飯 バナナ ツナロールサンド 牛乳	豚肉、玉子 ローズハム 油揚げ、味噌	ひじき、人参、長葱、干し椎茸 胡瓜、人参、もやし	砂糖、サラダ油 春雨、砂糖、胡麻油 里芋 米	だし汁、塩、醤油、みりん、料理酒 醤油、酢 天然だし	
12土	鶏肉のしょうが焼き 厚揚げの味噌そぼろあん すまし汁 ご飯 ポーロ みかんフルーチェ 麦茶	さけ 厚揚げ、豚肉、味噌 かまぼこ	グリーンピース 小松菜	砂糖、サラダ油 砂糖、片栗粉 米	料理酒、みりん、醤油 醤油、みりん、天然だし 天然だし、塩、醤油	
	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 菜飯ご飯 バナナ ツナロールサンド 牛乳	豚肉、玉子 ローズハム 油揚げ、味噌	ひじき、人参、長葱、干し椎茸 胡瓜、人参、もやし	砂糖、サラダ油 春雨、砂糖、胡麻油 里芋 米	だし汁、塩、醤油、みりん、料理酒 醤油、酢 天然だし	
13日	鶏肉のしょうが焼き 厚揚げの味噌そぼろあん すまし汁 ご飯 ポーロ みかんフルーチェ 麦茶	さけ 厚揚げ、豚肉、味噌 かまぼこ	グリーンピース 小松菜	砂糖、サラダ油 砂糖、片栗粉 米	料理酒、みりん、醤油 醤油、みりん、天然だし 天然だし、塩、醤油	
	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 菜飯ご飯 バナナ ツナロールサンド 牛乳	豚肉、玉子 ローズハム 油揚げ、味噌	ひじき、人参、長葱、干し椎茸 胡瓜、人参、もやし	砂糖、サラダ油 春雨、砂糖、胡麻油 里芋 米	だし汁、塩、醤油、みりん、料理酒 醤油、酢 天然だし	
14月	鶏肉のしょうが焼き 厚揚げの味噌そぼろあん すまし汁 ご飯 ポーロ みかんフルーチェ 麦茶	さけ 厚揚げ、豚肉、味噌 かまぼこ	グリーンピース 小松菜	砂糖、サラダ油 砂糖、片栗粉 米	料理酒、みりん、醤油 醤油、みりん、天然だし 天然だし、塩、醤油	
	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 菜飯ご飯 バナナ ツナロールサンド 牛乳	豚肉、玉子 ローズハム 油揚げ、味噌	ひじき、人参、長葱、干し椎茸 胡瓜、人参、もやし	砂糖、サラダ油 春雨、砂糖、胡麻油 里芋 米	だし汁、塩、醤油、みりん、料理酒 醤油、酢 天然だし	
15火	鶏肉のしょうが焼き 厚揚げの味噌そぼろあん すまし汁 ご飯 ポーロ みかんフルーチェ 麦茶	さけ 厚揚げ、豚肉、味噌 かまぼこ	グリーンピース 小松菜	砂糖、サラダ油 砂糖、片栗粉 米	料理酒、みりん、醤油 醤油、みりん、天然だし 天然だし、塩、醤油	
	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 菜飯ご飯 バナナ ツナロールサンド 牛乳	豚肉、玉子 ローズハム 油揚げ、味噌	ひじき、人参、長葱、干し椎茸 胡瓜、人参、もやし	砂糖、サラダ油 春雨、砂糖、胡麻油 里芋 米	だし汁、塩、醤油、みりん、料理酒 醤油、酢 天然だし	
16水	鶏肉のしょうが焼き 厚揚げの味噌そぼろあん すまし汁 ご飯 ポーロ みかんフルーチェ 麦茶	さけ 厚揚げ、豚肉、味噌 かまぼこ	グリーンピース 小松菜	砂糖、サラダ油 砂糖、片栗粉 米	料理酒、みりん、醤油 醤油、みりん、天然だし 天然だし、塩、醤油	
	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 菜飯ご飯 バナナ ツナロールサンド 牛乳	豚肉、玉子 ローズハム 油揚げ、味噌	ひじき、人参、長葱、干し椎茸 胡瓜、人参、もやし	砂糖、サラダ油 春雨、砂糖、胡麻油 里芋 米	だし汁、塩、醤油、みりん、料理酒 醤油、酢 天然だし	
17木	鶏肉のしょうが焼き 厚揚げの味噌そぼろあん すまし汁 ご飯 ポーロ みかんフルーチェ 麦茶	さけ 厚揚げ、豚肉、味噌 かまぼこ	グリーンピース 小松菜	砂糖、サラダ油 砂糖、片栗粉 米	料理酒、みりん、醤油 醤油、みりん、天然だし 天然だし、塩、醤油	
	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 菜飯ご飯 バナナ ツナロールサンド 牛乳	豚肉、玉子 ローズハム 油揚げ、味噌	ひじき、人参、長葱、干し椎茸 胡瓜、人参、もやし	砂糖、サラダ油 春雨、砂糖、胡麻油 里芋 米	だし汁、塩、醤油、みりん、料理酒 醤油、酢 天然だし	
18金	鶏肉のしょうが焼き 厚揚げの味噌そぼろあん すまし汁 ご飯 ポーロ みかんフルーチェ 麦茶	さけ 厚揚げ、豚肉、味噌 かまぼこ	グリーンピース 小松菜	砂糖、サラダ油 砂糖、片栗粉 米	料理酒、みりん、醤油 醤油、みりん、天然だし 天然だし、塩、醤油	
	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 菜飯ご飯 バナナ ツナロールサンド 牛乳	豚肉、玉子 ローズハム 油揚げ、味噌	ひじき、人参、長葱、干し椎茸 胡瓜、人参、もやし	砂糖、サラダ油 春雨、砂糖、胡麻油 里芋 米	だし汁、塩、醤油、みりん、料理酒 醤油、酢 天然だし	

4月の献立表

増美保育園 川越 2023年4月



日曜日	屋食	さいりょう				その他
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの		
19 水	五目醤油ラーメン ブロッコリーのツナ和え りんご	豚肉, ナルト ツナ	もやし, きゃべつ, 人参 ブロッコリー, コーン, 赤パプリカ りんご	中華麺, サラダ油, 胡麻油 マヨドレ		醤油ラーメンスープ, 塩, こしょう 醤油
	赤ちゃんせんべい 菜飯チーズおにぎり 麦茶	チーズ	菜めしご飯の素	赤ちゃんせんべい 米		麦茶
20 木	鶏のからあげ *茹でブロッコリー 南瓜サラダ 中華風コンスープ キャロットライス 蒸しさつま芋 アップルパイ 牛乳	鶏肉 玉子	生姜 ブロッコリー 南瓜, 人参, コーン, グリンピース, 玉葱, レーズン クリームコーン, パセリ 人参	片栗粉, 小麦粉, サラダ油 マヨドレ 片栗粉 米, サラダ油 さつま芋		醤油, 料理酒 塩 鶏がらスープ, 塩, こしょう コンソメ, 塩
	豚肉と野菜の春雨炒め 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁 ご飯 りんご	豚肉 高野豆腐 竹輪, 味噌	きゃべつ, もやし, 玉葱, 人参, たら グリンピース 南瓜	春雨, 胡麻油 片栗粉, サラダ油, 砂糖 米		鶏がらスープ, 醤油, オイスターソース 天然だし, 料理酒, みりん, 醤油 天然だし
21 金	バナナヨーグルト 麦茶	ヨーグルト	バナナ	砂糖		麦茶
	ローストチキン *ブロッコリー なめだけと野菜の和え物 味噌汁 ご飯 ポーロ パニラパニラ 麦茶	鶏肉 油揚げ, 味噌	にんにく, 生姜 ブロッコリー きゃべつ, 胡瓜, 大根, 人参, なめ茸	胡麻油 さつま芋 米		醤油, ケチャップ, 中濃ソース 醤油 天然だし
24 月	回鍋肉 さつま揚げと大根煮 わかめスープ ご飯 バナナ メロンパントースト 牛乳	豚肉, 味噌 さつま揚げ	きゃべつ, 人参, 長葱, にんにく 大根, いんげん わかめ, 玉葱	サラダ油, 砂糖, 片栗粉 砂糖 胡麻, 胡麻油 米		醤油, 料理酒, 中華味, こしょう 醤油, 天然だし 鶏がらスープ, 醤油, 塩, こしょう
	かわいいの煮付 *いんげん 小松菜とハムの炒め ご飯 豚汁 りんご そぼろおにぎり 麦茶	かわい ロースハム 豚肉, 油揚げ, 味噌	生姜 いんげん 小松菜, 人参 大根, 人参, 長葱 りんご	砂糖 米 サラダ油		醤油, みりん 塩, こしょう, 中華味 天然だし
25 火	ハヤシライス カラフルサラダ トマトのスープ 赤ちゃんせんべい 三温糖のスパゲッティ 牛乳	豚肉, スキムミルク 玉子, 鶏肉	玉葱, マッシュルーム, トマトピューレ 小松菜, 人参, コーン, 赤パプリカ きゃべつ, 水蒸しトマト	サラダ油, 米 オリーブオイル, 砂糖 赤ちゃんせんべい 焼麩, マーガリン, サラダ油, 三温糖		みりん, 醤油, 塩, 天然だし 醤油, 和風だし 塩, 醤油 天然だし
	親子焼き *小松菜のお浸し 白和え 味噌汁 ゆかりご飯 蒸しじゃが芋 南瓜のパウンドケーキ 牛乳	豆腐 味噌	玉葱, 人参, 干し椎茸, 長葱 小松菜 しめじ, 人参, ほうれん草 もやし, 青梗菜 ゆかり	砂糖, サラダ油 胡麻, 砂糖 米		みりん, 醤油, 塩, 天然だし 醤油, 和風だし 塩, 醤油 天然だし
26 水	親子焼き *小松菜のお浸し 白和え 味噌汁 ゆかりご飯 蒸しじゃが芋 南瓜のパウンドケーキ 牛乳	豆腐 味噌	玉葱, 人参, 干し椎茸, 長葱 小松菜 しめじ, 人参, ほうれん草 もやし, 青梗菜 ゆかり	砂糖, サラダ油 胡麻, 砂糖 米		みりん, 醤油, 塩, 天然だし 醤油, 和風だし 塩, 醤油 天然だし
	ハヤシライス カラフルサラダ トマトのスープ 赤ちゃんせんべい 三温糖のスパゲッティ 牛乳	豚肉, スキムミルク 玉子, 鶏肉	玉葱, マッシュルーム, トマトピューレ 小松菜, 人参, コーン, 赤パプリカ きゃべつ, 水蒸しトマト	サラダ油, 米 オリーブオイル, 砂糖 赤ちゃんせんべい 焼麩, マーガリン, サラダ油, 三温糖		みりん, 醤油, 塩, 天然だし 醤油, 和風だし 塩, 醤油 天然だし
27 木	親子焼き *小松菜のお浸し 白和え 味噌汁 ゆかりご飯 蒸しじゃが芋 南瓜のパウンドケーキ 牛乳	豆腐 味噌	玉葱, 人参, 干し椎茸, 長葱 小松菜 しめじ, 人参, ほうれん草 もやし, 青梗菜 ゆかり	砂糖, サラダ油 胡麻, 砂糖 米		みりん, 醤油, 塩, 天然だし 醤油, 和風だし 塩, 醤油 天然だし
	ハヤシライス カラフルサラダ トマトのスープ 赤ちゃんせんべい 三温糖のスパゲッティ 牛乳	豚肉, スキムミルク 玉子, 鶏肉	玉葱, マッシュルーム, トマトピューレ 小松菜, 人参, コーン, 赤パプリカ きゃべつ, 水蒸しトマト	サラダ油, 米 オリーブオイル, 砂糖 赤ちゃんせんべい 焼麩, マーガリン, サラダ油, 三温糖		みりん, 醤油, 塩, 天然だし 醤油, 和風だし 塩, 醤油 天然だし
28 金	親子焼き *小松菜のお浸し 白和え 味噌汁 ゆかりご飯 蒸しじゃが芋 南瓜のパウンドケーキ 牛乳	豆腐 味噌	玉葱, 人参, 干し椎茸, 長葱 小松菜 しめじ, 人参, ほうれん草 もやし, 青梗菜 ゆかり	砂糖, サラダ油 胡麻, 砂糖 米		みりん, 醤油, 塩, 天然だし 醤油, 和風だし 塩, 醤油 天然だし
	ハヤシライス カラフルサラダ トマトのスープ 赤ちゃんせんべい 三温糖のスパゲッティ 牛乳	豚肉, スキムミルク 玉子, 鶏肉	玉葱, マッシュルーム, トマトピューレ 小松菜, 人参, コーン, 赤パプリカ きゃべつ, 水蒸しトマト	サラダ油, 米 オリーブオイル, 砂糖 赤ちゃんせんべい 焼麩, マーガリン, サラダ油, 三温糖		みりん, 醤油, 塩, 天然だし 醤油, 和風だし 塩, 醤油 天然だし

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には ｱﾙ対応 と表記しています

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳~2歳	エネルギー	460kcal	438kcal
	たんぱく質	15g	14.6g
	食塩	1.7g	1.9g
3歳~5歳	エネルギー	545kcal	541kcal
	たんぱく質	17.2g	19.2g
	食塩	2g	2.4g

※目標栄養価は屋食とおやつとの合算したものととなります

