令和６年度４月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後 / 午前
1／月	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜の納豆和え みそ汁（油揚げ　玉ねぎ） 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／サラダ油／ぱりんこ	豚モモ／挽きわり納豆／糸けづり／みそ／油揚げ／フルーチェ／牛乳	玉ねぎ／人参／ほうれんそう	★フルーチェ ぱりんこ 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
2／火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁（ふ　わかめ） 麦茶	カボチャボーロ／こめ／サラダ油／砂糖／麩／マカロニ	鶏肉モモ／糸けづり／みそ／きな粉／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／ブロッコリー／きゅうり／人参／わかめ	★マカロニきなこ 牛乳 カボチャボーロ 麦茶
3／水	ごはん 煮魚（かれい） 春雨の中華サラダ みそ汁（わかめ　大根） 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖／はるさめ／ごま油／メープルビスケット／あまからせん	かれい／ロースハム／みそ／牛乳	きゅうり／もやし／人参／わかめ／大根	メープルビスケット あまからせん 牛乳 鉄塩せん 麦茶
4／木	バターロール ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラ スープ（もやし　人参） 麦茶	たべっこどうぶつ／バターロール／かたくり粉／砂糖／サラダ油／こめ	豚ひき肉／牛乳	玉ねぎ／ブロッコリー／コーン／人参／もやし／炊き込みわかめ	★わかめおにぎり 麦茶 たべっこどうぶつ 麦茶
5／金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き コールスロー すまし汁（豆腐　わかめ） 麦茶	畑のクラッカー／こめ／砂糖／すりごま（白）／サラダ油／ホットケーキの素／粉糖	鶏肉モモ／みそ／ロースハム／絹ごし豆腐／牛乳	キャベツ／人参／わかめ／りんご	★リンゴケーキ 牛乳 畑のクラッカー 麦茶
6／土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 もやしのごま和え すまし汁（ふ　ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖／すりごま（白）／麩／せんべい	豚モモ／ロースハム	大根／玉ねぎ／人参／もやし／きゅうり／ねぎ	お菓子 麦茶 クッキー 麦茶
8／月	ごはん 鶏肉のキャロット焼き キャベツと人参の甘酢 すまし汁（ねぎ　かまぼこ） 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／エッグケア／砂糖	鶏肉モモ／かまぼこ／ツナ缶	人参／キャベツ／ねぎ／塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶 むらさきいもせんべい 麦茶
9／火	ごはん つくね焼き かぼちゃサラダ みそ汁（ほうれん草　ふ） 麦茶	カボチャボーロ／こめ／砂糖／かたくり粉／エッグケア／麩／ベアビスケット／サクッとあられ	鶏ひき肉／みそ／牛乳	えのきたけ／ねぎ／日本かぼちゃ／きゅうり／玉ねぎ／ほうれん草	ベアビスケット　ココア サクッとあられ 牛乳 カボチャボーロ 麦茶
10／水	ごはん 豚肉とキャベツの炒め かぼちゃの含め煮 みそ汁（わかめ　ねぎ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ油／砂糖／ホットケーキの素	豚モモ／みそ／牛乳	キャベツ／日本かぼちゃ／わかめ／ねぎ／オレンジジュース	★オレンジ蒸しパン 牛乳 鉄塩せん 麦茶
11／木	うどん カレイのマヨネーズ焼き キャベツとパインのサラダ すまし汁（鶏肉　ねぎ） 麦茶	たべっこどうぶつ／うどん／エッグケア／サラダ油／砂糖／食パン	カレイ／鶏肉モモ／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／パイン缶／ねぎ／いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
12／金	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしときゅうりのサラダ みそ汁（ふ　わかめ） 麦茶	畑のクラッカー／こめ／サラダ油／ごま油／砂糖／麩／ーロビスケット／もち小丸	鶏肉モモ／ロースハム／みそ／牛乳	もやし／きゅうり／わかめ	ーロビスケット もち小丸 牛乳 畑のクラッカー 麦茶
13／土	ごはん 豚丼の具 キャベツのごまサラダ 中華スープ 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／ごま油／クッキー	豚モモ	玉ねぎ／ねぎ／キャベツ／もやし／人参／わかめ	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
15／月	ごはん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) ほうれん草のナムル すまし汁（豆腐　ねぎ） 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／サラダ油／ごま油／砂糖／すりごま（白）／食パン／マーガリン	さけ／カレイ／ロースハム／絹ごし豆腐／きな粉／牛乳	ほうれんそう／もやし／ねぎ	★きなこサンド 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
16／火	まめくらのパン 鶏肉のトマト煮込み キャベツと人参のツナ和え スープ（コーン　わかめ） 麦茶	カボチャボーロ／まめくらパン／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／こめ	鶏肉モモ／ツナ	玉ねぎ／トマト缶詰／グリンピース／キャベツ／きゅうり／人参／コーン／わかめ	★おにぎり 麦茶 カボチャボーロ 麦茶
17／水	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） ひじきの炒め煮 ゼリー 麦茶	鉄塩せん／こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／有塩バター／砂糖／ゼリー／源氏パイ／カリポテミニ	豚モモ／牛乳／干ひじき／焼き竹輪／油揚げ	玉ねぎ／人参／グリンピース	源氏パイ カリポテミニ 牛乳 鉄塩せん 麦茶

（以上児）	エネルギー 483kcal	脂質 14.9ｇ	たんぱく質 21.1ｇ	食塩相当量1.6ｇ
（未満児）	エネルギー 372kcal	脂質 11.7ｇ	たんぱく質 16.3ｇ	食塩相当量1.3ｇ

令和６年度４月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後 / 午前
18／木	コーンバターご飯 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ スープ（わかめ　えのき） ジュース 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／有塩バター／砂糖／かたくり粉／サラダ油／スパゲッティ／エッグケア／ホットケーキの素	鶏肉モモ／ロースハム／ジュース／牛乳／ホイップクリーム	コーン／人参／キャベツ／きゅうり／えのきたけ／わかめ／みかん缶／黄桃缶	★誕生日カップケーキ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
19／金	ごはん 豚肉と豆腐の甘辛煮 お浸し（もやし　きゅうり） みそ汁（ふ　ねぎ） 麦茶	畑のクラッカー／こめ／しらたき／サラダ油／砂糖／麩／メープルビスケット／あまからせん	豚モモ／押豆腐／糸けづり／みそ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリンピース／もやし／きゅうり／ねぎ	メープルビスケット あまからせん 牛乳 畑のクラッカー 麦茶
20／土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 大根の和風サラダ みそ汁（玉ねぎ　わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／せんべい	鶏肉モモ／みそ	マーマレード／大根／きゅうり／人参／玉ねぎ／わかめ	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
22／月	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ 千草和え すまし汁（わかめ　ふ） 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／エッグケア／砂糖／サラダ油／すりごま（白）／麩／小町麩／有塩バター／グラニュー糖	鶏肉モモ／みそ／かまぼこ／牛乳	キャベツ／人参／きゅうり／わかめ	★おふのシュガーラスク 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
23／火	うどん 鮭のかわりパン粉焼き （乳児:カレイ） ブロッコリーのごま和え すまし汁（鶏肉　ねぎ） 麦茶	カボチャボーロ／うどん／エッグケア／パン粉／サラダ油／砂糖／すりごま(白)	さけ／カレイ／鶏肉モモ／ヨーグルト	ブロッコリー／人参／ねぎ／みかん缶／パイン缶／黄桃缶	★フルーツヨーグルト和え 麦茶 カボチャボーロ 麦茶
24／水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツとコーンのサラダ スープ（もやし　わかめ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖／サラダ油／ベアビスケット／サクッとあられ	鶏肉モモ／牛乳	パイン缶／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／コーン／もやし／わかめ	ベアビスケット　ココア サクッとあられ 牛乳 鉄塩せん 麦茶
25／木	ごはん ポークチャップ 海藻サラダ スープ（えのき　ベーコン） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／じゃがいも／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／ごま油	豚肩ロース／ツナ／ベーコン	玉ねぎ／トマト缶詰／きゅうり／人参／干ひじき／わかめ／えのきたけ	★おにぎり 麦茶 たべっこどうぶつ 麦茶
26／金	ごはん 鶏肉の治部煮 ほうれん草の磯香和え みそ汁（じゃが芋　玉ねぎ） 麦茶	畑のクラッカー／こめ／砂糖／薄力粉／かたくり粉／じゃがいも／一口ビスケット／もち小丸	鶏肉モモ／みそ／牛乳	ほうれんそう／人参／焼きのり／玉ねぎ	一口ビスケット もち小丸 牛乳 畑のクラッカー 麦茶
27／土	ごはん 焼肉 浅漬け（大根　きゅうり） 中華スープ 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／ごま油／クッキー	豚モモ	玉ねぎ／ピーマン／大根／きゅうり／ねぎ／わかめ	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
30／火	ごはん みそ豚 切干大根のゴマサラダ すまし汁（はんぺん　ねぎ） 麦茶	カボチャボーロ／こめ／サラダ油／すりごま（白）／エッグケア／ホットケーキの素／砂糖／有塩バター	豚モモ／みそ／はんぺん／牛乳	ねぎ／キャベツ／切干しだいこん／きゅうり／人参／コーン／レモン果汁	★マドレーヌ 牛乳 カボチャボーロ 麦茶

◎今月の“旬”な～んだ？【4月】

このコーナーでは、毎月１つ旬の食材を紹介します。今月は「新玉ねぎ」です。

日頃から多く取られている食材です。

玉ねぎの栄養
独特の香りと辛さのもとは、硫化アリルという揮発性の成分です。硫化アリルは、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にしてくれます。また、血液が固まるのを抑えるので、動脈硬化、高血圧などの予防効果も期待できます。水に溶けやすく、熱に弱いので、生のまま食べるのがおすすめです。

玉ねぎの選び方
先端部分から傷みやすいので、しっかりと首が締まっているものを選びましょう。ずっしりと重みがあり、皮が乾いていてツヤのあるものがよいでしょう。

玉ねぎの保存方法
ミカンの入っているネットなどに入れて、涼しく風通しのいい場所に吊るして保存するのが最適です。スライスして冷凍しておくのも便利。繊維が壊れて火の通りが早くなるので調理時間を短縮できます。飴色に炒めてからの冷凍もおすすめです。