



4月

ナッツアレルギー献立表

さくら保育園

令和6年4月1日発行



日 曜	献立名	材料名(食食・3時おやつ)				未満児おやつ		エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
01 — 月 —	麦わかめごはん すまし汁(お麩・えのき) はるまき ほうれん草のツナ和え	米、春巻きの皮、ぎょうざの皮、米粒麦、油、ふ(焼き麩)、片栗粉	牛乳、豚肉(ひき肉)、ベーコン、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、かまぼこ	ほうれんそう、パイン缶、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩、カレー粉	星たべよ ミニピザ 牛乳	牛乳	542.1(557.8) 23.0(22.9) 21.4(22.2) 2.2(1.9)
02 — 火 —	ごはん けんちん汁 豚肉のごまみそ焼 小松菜ともやしのあえ物	米、ホットケーキ粉、さといも、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、とうふ(木綿豆腐)、鶏肉(もも)、油揚げ、ごま、みそ	ごまつな、もも(白桃缶)、だいこん、もやし、ごぼう、にんじん、りんご、ねぎ、コーン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩	ウエハース さつまいもむしパン 牛乳	牛乳	632.1(600.1) 21.1(20.6) 28.6(28.4) 1.7(1.5)
03 — 水 —	ごはん きのこのスープ ポークチャップ 切干大根のごまサラダ	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ごま	みかん缶、きゅうり、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、切り干しだいこん、さやえんどう	ケチャップ、酢、中濃ソース、コンソメ、食塩	フチャックビスケット いちごのフルーチェ 牛乳	牛乳	498.3(501.7) 18.7(18.9) 19.2(20.2) 1.1(1.0)
04 — 木 —	ごはん 中華スープ(小松菜・たまねぎ) シュウマイ ビーフン	米、ビーフン、ふ(焼き麩)、油、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、バター、きな粉	もも(黄桃缶)、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、ごまつな	中華だしの素、酒、しょうゆ、カレー粉、食塩	ばりんこ おふのスナック 牛乳	牛乳	511.4(490.0) 16.7(16.5) 17.1(18.4) 1.6(1.3)
05 — 金 —	ごはん みそ汁(だいこん・厚揚げ) 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのおかか和え	じゃがいも、米、片栗粉、油	牛乳、鶏肉(もも)、生揚げ、みそ、かつお節	バナナ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、マーマレード、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい いもちろ 牛乳	牛乳	480.2(445.3) 21.9(19.7) 11.2(12.2) 1.5(1.2)
06 — 土 —	あんかけうどん チンゲン菜のしらす和え プチゼリー	うどん、片栗粉、三温糖、砂糖	鶏肉(むね)、しらす干し、ゼラチン	チンゲンサイ、はくさい、りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ばりんこ おたのしみおやつ 牛乳	牛乳	385.0(399.0) 17.5(17.4) 7.3(11.0) 1.6(1.3)
08 — 月 —	ごはん みそ汁(大根・ねぎ) たらのカレー粉焼き さつまいものココロサラダ	米、フライドポテト、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、オリーブ油	牛乳、たら、チーズ、米みそ(甘みそ)	パイン缶、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉	星たべよ しゃかしゃかポテト 牛乳	牛乳	520.4(523.7) 22.0(20.0) 15.2(18.0) 1.3(1.1)
09 — 火 —	バターロール クリームスープ 鶏肉のバーベキューソース ピーマンのツナあえ	米、ロールパン、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏肉(もも)、ツナ油漬缶、ごま	もも(白桃缶)、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ	ウエハース わかめおにぎり 牛乳	牛乳	517.7(521.5) 24.1(23.3) 19.4(21.1) 2.6(2.3)
10 — 水 —	ポークカレー(麦ごはん) 温野菜サラダ ジョア(マスカット) みかん缶	米、じゃがいも、コーンフレーク、米粒麦、マヨネーズ(卵不使用)、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、みかん缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、いちごジャム、いんげん	カレールー、食塩	フチャックビスケット いちごヨーグルト 麦茶	牛乳	526.7(536.6) 18.1(19.1) 18.0(19.5) 2.4(2.1)
11 — 木 —	ごはん コンソメスープ(キャベツ・にんじん) ピザ風チキン コールスローサラダ	米、ドレッシング、オリーブ油	牛乳、鶏肉(むね)、とろけるチーズ、ツナ油漬缶	キャベツ、もも(黄桃缶)、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉、しょうゆ	ばりんこ ギンビスアスパラガス 牛乳	牛乳	450.2(455.6) 21.4(20.7) 14.6(16.9) 1.4(1.3)
12 — 金 —	麦ごはん みそ汁(しいたけ・にんじん) ぶた肉のねぎ塩炒め 春雨サラダ	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、米粒麦、油、ごま油、米粉	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)	りんご、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、にら、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	カルシウムせんべい さつまいもスティック 牛乳	牛乳	503.3(477.5) 18.0(17.9) 13.9(14.6) 1.2(1.1)
13 — 土 —	きつねうどん ほうれん草の和え物 プチゼリー	うどん、三温糖、砂糖	牛乳、油揚げ、ゼラチン、かつお節	りんご濃縮果汁、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	源氏パイ りんごゼリー おたのしみおやつ 牛乳	牛乳	310.6(424.7) 13.7(15.3) 8.8(17.0) 2.1(2.0)

よいP (ピー) マンの日



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
以上児	529	21.7	17.3	221	2.4	206	4.8	1.7
未満児	514	20.7	18.4	324	2.3	196	3.8	1.4

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				未満児おやつ	エネルギーたんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
15 — 月 —	麦ごはん （みそ汁（ねぎ・油揚げ） さわらのバターしょうゆ焼き 納豆磯和え） パイン缶	米、コーンフレーク、米粒麦、小麦粉	牛乳、さわら、挽きわり納豆、米みそ（甘みそ）、バター、油揚げ	ハイン缶、グリーンアスパラガス、オクラ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	星たべよ 牛乳 マシュマロおこし 牛乳	517.3(494.4) 25.8(22.6) 17.1(17.9) 1.4(1.2)
16 — 火 —	ごはん （みそ汁（だいこん・厚揚げ） 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 ほうれん草のしらすあえ） 白桃缶	米、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉(もも)、生揚げ、きな粉、しらす干し、みそ	ほうれん草、バナナ、だいこん、もも(白桃缶)、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ウエハース 牛乳 バナナきなこ 牛乳	467.9(464.2) 23.3(21.9) 11.2(14.2) 1.2(1.0)
17 — 水 —	麦ごはん （中華スープ マーボーなす もやしとわかめのナムル） みかん缶	米、米粒麦、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、豚肉(ひき肉)、カルピス、みそ、ごま	なす、もやし、にんじん、みかん缶、ねぎ、チンゲンサイ、しめじ、カットわかめ、かんでん、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だし、酒、食塩	フチャックビスケット 牛乳 カルピスゼリー 牛乳	457.2(458.3) 17.1(16.9) 15.8(16.7) 1.6(1.4)
18 — 木 —	ごはん （ミネストローネ おさかなフライ（ピンクサーモン） かぼちゃのサラダ） 黄桃缶	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、マカロニ、パン粉、油	牛乳、さけ、豚肉(ひき肉)、卵、ヨーグルト(無糖)、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、もも(黄桃缶)、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、いちごジャム、セロリ、にんにく	コンソメ、食塩、パセリ粉	ぱりんこ 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳	643.3(593.3) 28.2(24.2) 20.2(20.8) 1.7(1.4)
19 — 金 —	ごはん （みそ汁（じゃが芋・わかめ） 肉豆腐 ごぼうときゅうりのサラダ） オレンジ	米、フランスパン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、豚肉(肩ロース)、米みそ（甘みそ）、バター	ごぼう、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	カルシウムせんべい 牛乳 シュガーラスク 牛乳	551.7(523.5) 20.7(20.1) 19.7(19.6) 1.7(1.4)
20 — 土 —	肉みそうどん （ブロッコリーのごまあえ プチゼリー） うどん、片栗粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(ひき肉)、みそ、ごま、ゼラチン	りんご濃縮果汁、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ	酒、しょうゆ	ギンピスアスパラガス 牛乳 おたのしみおやつ 牛乳	399.5(412.9) 15.4(15.7) 11.1(13.1) 1.1(1.0)	
22 — 月 —	ごはん （みそ汁（じゃがいも・油揚げ） さばのトマト煮 ブロッコリーサラダ） パイン缶	じゃがいも、米、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、ツナ、油漬缶、米みそ（甘みそ）、油揚げ、バター	ホールトマト、ブロッコリー、たまねぎ、パイン缶、コーン、にんじん、コーン、にんにく	かつおだし汁、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	星たべよ 牛乳 じゃがバター 牛乳	552.4(520.2) 22.6(20.7) 23.3(22.6) 1.6(1.3)
23 — 火 —	みそラーメン （餃子 やさしい炒め 白桃缶） 生中華めん、米、きょうざの皮、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(ひき肉)、米みそ（甘みそ）	キャベツ、もやし、もも(白桃缶)、にんじん、ピーマン、こんぶ佃煮、しょうが	酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう	ウエハース 牛乳 こんぶおにぎり 牛乳	673.1(630.6) 25.8(24.2) 21.6(22.6) 2.2(1.8)	
24 — 水 —	ごはん （みそ汁（チンゲン菜・もやし） 鶏肉のてり焼き 切干大根のシャキシャキ納豆和え） みかん缶	米、ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、片栗粉	牛乳、鶏肉(もも)、挽きわり納豆、卵、米みそ（甘みそ）、かつお節	みかん缶、チンゲンサイ、ごまつな、もやし、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	フチャックビスケット 牛乳 パンケーキ 牛乳	483.5(495.5) 21.8(21.6) 12.1(14.7) 2.1(1.8)
25 — 木 —	たけのこ入り炊き込みごはん （みそ汁（さといも・小松菜） 鶏やさいつくね ほうれん草の白和え） 黄桃缶	米、さといも、小麦粉、砂糖、三温糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、鶏肉(もも)、バター、みそ、ごま、油揚げ、ゼラチン	ぶどうジュース、ほうれん草、にんじん、もも(黄桃缶)、ごまつな、たけのこ、干ししいたけ、もも(白桃缶)、パイン缶	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ぱりんこ 牛乳 カラフルフルーツポンチ クッキー りんごジュース	575.2(531.5) 22.3(21.7) 16.9(15.6) 2.0(1.6)
26 — 金 —	ごはん （もすくのかき玉スープ ホイコーロ キャベツとわかめのサラダ） バナナ	米、さつまいも、砂糖、三温糖	豚肉(もも)、卵、牛乳、ごま	キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、りんご、もすく、ねぎ、ピーマン、カットわかめ	焼肉のたれ、甘口、酢、中華だし、しょうゆ、しょうが、食塩	カルシウムせんべい 牛乳 スイートポテト ジョア（プレーン）	389.5(401.7) 11.9(13.7) 3.5(6.8) 1.0(0.9)
27 — 土 —	チキンカレー（麦ごはん） （キャベツのごま和え プチゼリー） 米、じゃがいも、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏肉(もも)、ゼラチン、すりごま	オレンジジュース、キャベツ、りんご濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、いんげん	カレーウ、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく	ぱりんこ 牛乳 オレンジゼリー おたのしみおやつ 牛乳	453.6(492.6) 17.2(17.7) 12.9(17.0) 1.8(1.6)	
30 — 火 —	ごはん （すまし汁（豆腐・菜の花） 親子煮 白菜のおかか和え） 白桃缶	米、小麦粉、三温糖、コーンフレーク	牛乳、卵、鶏肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、バター、なると、かつお節	はくさい、もも(白桃缶)、にんじん、たまねぎ、なばな、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ウエハース 牛乳 ロッククッキー 牛乳	509.6(479.9) 21.7(20.4) 17.7(18.7) 1.3(1.1)

食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させていただく
場合もありますのでご了承ください。