



2021年4月 浜寺太陽幼稚園メニュー(1号)

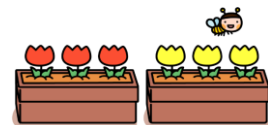


※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1	木						
2	金						
5	月						
6	火						
7	水						
8	木						
9	金						
12	月	けんちんうどん アジの大葉フライ フルーツ(みかん缶)	うどん 油 	豚肉・生揚げ アジ大葉フライ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ みかん(缶詰)	だし・白だし 中濃ソース	
13	火	カレーライス ミックスサラダ ももゼリー	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ももゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・赤ピーマン・さやいんげん	カレーフレーク 塩 	
14	水	白身魚の旨煮 ポテトサラダ かやくごはん 味噌汁 フルーツ(ハイン缶)	砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・きゅうり・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 白菜・小松菜 ハイン(缶詰)	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし	
15	木	ケチャップライス マカロニソテー ミニ煮込みハンバーグ スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・油 マカロニ・油	鶏ひき肉 ハンバーグ	人参・玉ねぎ・グリーンピース コーン ブロッコリー・大根・しめじ オレンジ	トマトケチャップ・コンソメ・塩 コンソメ・塩 コンソメ コンソメ	
16	金	鶏肉の照焼 小松菜のお浸し 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	小松菜・白菜 わかめ・太もやし・青ねぎ りんご	醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし	
19	月	牛肉のチャプチェ かぼちゃのマヨ和え ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	緑豆春雨・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	牛肉 ちくわ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ・人参 大根・小松菜 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	
20	火	豚肉の白味噌煮 胡瓜とキャベツのおかか和え 花麩のすまし汁	米(国産)・砂糖・でん粉 花麩	豚肉・白みそ かつお節	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・きゅうり・黄ピーマン えのきたけ・青ねぎ 	料理酒・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩	
★ 21	水	鶏肉の唐揚げ 菜の花サラダ ごはん スープ プリンアラモード	でん粉・油 青じそドレッシング 米(国産) ホイップクリーム	鶏肉 プリン	しょうが 人参・菜の花・黄ピーマン・キャベツ 玉ねぎ・エリンギ・わかめ 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒 チキンコンソメ	
22	木	醤油ラーメン 切干大根のナムル 杏仁豆腐	中華麺・油 砂糖 杏仁豆腐	豚肉 ちくわ	人参・小松菜・キャベツ・コーン 切干大根・人参・さやえんどう・にんにく みかん(缶詰)	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 醤油・塩	
23	金	アジのつけ焼 サイコロ高野の煮物 昆布ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	砂糖・油 砂糖 米(国産) じゃが芋	あじ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 塩昆布 玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし	
26	月	サクサクコロケ ちくわとコーンのサラダ ごはん スープ オレンジゼリー	コロケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) オレンジゼリー	ちくわ	ブロッコリー・コーン 人参・小松菜・玉ねぎ	塩 チキンコンソメ 	
27	火	クリームシチュー ツナとインゲンのサラダ ロールパン フルーツ(りんご)	じゃが芋・油・マカロニ 油・砂糖 ロールパン	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ブロッコリー さやいんげん・大根 りんご	クリームシチューミックス 醤油・酢	
28	水	白身魚のレモン醤油ソース ウインナーサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(ハイン缶)	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	ホキ ポークウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	レモン果汁 玉ねぎ・人参・ブロッコリー ほうれん草・太もやし ハイン(缶詰)	塩・酢・醤油・本みりん 醤油 和風だし	
30	金	きつねうどん れんこんとちくわの天ぷら りんごゼリー	うどん 小麦粉・でん粉・油 りんごゼリー	味噌汁 ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ れんこん 	だし・白だし ベーキングパウダー・塩	
			栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
			平均栄養価	424kcal	14.4g	11.8g	69mg

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。





2021年4月 浜寺太陽幼稚園メニュー(2号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1	木	和風チキンギリル キャベツのサラダ ごはん 味噌汁 オレンジゼリー	砂糖・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 ソーウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・わかめ	醤油・本みりん 塩 だし	
2	金	サバの竜田揚げ チンゲン菜としめじのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	砂糖・でん粉・油 米(国産)	さば 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが チンゲン菜・白菜・しめじ・人参	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし	
5	月	鶏肉うどん ちくわの磯辺揚げ ぶどうゼリー	うどん 小麦粉・油 ぶどうゼリー	鶏肉 ちくわ	大根・ごぼう・人参・小松菜 あおさのり	だし・白だし	
6	火	いなり寿司 インゲン肉巻焼 ほうれん草ともやしのおえ物 すまし汁 フルーツ(りんご)	米(国産)・黒ごま・砂糖 でん粉・油	味付けいなり揚げ いんげん肉巻	しょうが ほうれん草・太もやし えのきたけ・白菜・青ねぎ りんご	酢・塩 醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・塩・本みりん	
7	水	サゲの塩焼 アスパラガスサラダ わかめごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・青じそドレッシング 米(国産) お豆腐	さけ 赤みそ・白みそ	グリーンアスパラガス・人参・コーン わかめご飯の素 玉ねぎ・小松菜 パイナップル	塩 だし	
8	木	麻婆丼 蒸しシューマイ 中華スープ いちごゼリー	米(国産)・油・砂糖・でん粉	豆腐・豚ひき肉・赤みそ しゅうまい	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ 人参・白菜・小松菜	醤油・料理酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ	
9	金	鶏肉と野菜の洋風炒め ポテトフライ ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油 ポテトフライ・油 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・干しいたけ	コンソメ・醤油 塩 だし	
12	月	けんちんうどん アジの大葉フライ フルーツ(みかん缶)	うどん 油	豚肉・生揚げ アジ大葉フライ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ みかん(缶詰)	だし・白だし 中濃ソース	
13	火	カレーライス ミックスサラダ ももゼリー	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ももゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・赤ピーマン・さやいんげん	カレーフレーク 塩	
14	水	白身魚の旨煮 ポテトサラダ かやくごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) お豆腐	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・きゅうり・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 白菜・小松菜 パイナップル	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし	
15	木	ケチャップライス マカロニソテー ミニ煮込みハンバーグ スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・油 マカロニ・油	鶏ひき肉 ハンバーグ	人参・玉ねぎ・グリーンピース コーン ブロッコリー・大根・しめじ オレンジ	トマトケチャップ・コンソメ・塩 コンソメ・塩 コンソメ コンソメ	
16	金	鶏肉の照焼 小松菜のお浸し 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	小松菜・白菜 わかめ・太もやし・青ねぎ りんご	醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし	
19	月	牛肉のチャフチェ かぼちゃのマヨ和え ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	緑豆春雨・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	牛肉 ちくわ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ・人参 大根・小松菜 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	
20	火	豚肉の白味噌煮 胡瓜とキャベツのおかか和え 花魁のすまし汁	米(国産)・砂糖・でん粉 花魁	豚肉・白みそ かつお節	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・きゅうり・黄ピーマン えのきたけ・青ねぎ	料理酒・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩	
21	水	★ 鶏肉の唐揚げ 菜の花サラダ ごはん スープ プリンアラモード	でん粉・油 青じそドレッシング 米(国産)	鶏肉 プリン	しょうが 人参・菜の花・黄ピーマン・キャベツ 玉ねぎ・エリンギ・わかめ 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒 チキンコンソメ	
22	木	醤油ラーメン 切干大根のナムル 杏仁豆腐	中華麺・油 砂糖 杏仁豆腐	豚肉 ちくわ	人参・小松菜・キャベツ・コーン 切干大根・人参・さやえんどう・にんにく みかん(缶詰)	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 醤油・塩	
23	金	アジのつけ焼 サイコロ高野の煮物 昆布ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	砂糖・油 砂糖 米(国産) じゃが芋	あじ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 塩昆布 玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし	
26	月	サクサクコロケ ちくわとコーンのサラダ ごはん スープ オレンジゼリー	コロケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ちくわ	ブロッコリー・コーン 人参・小松菜・玉ねぎ	塩 チキンコンソメ	
27	火	クリームシチュー ツナとインゲンのサラダ ロールパン フルーツ(りんご)	オレンジゼリー じゃが芋・油・マカロニ 油・砂糖 ロールパン	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ブロッコリー さやいんげん・大根 りんご	クリームシチューミックス 醤油・酢	
28	水	白身魚のレモン醤油ソース ウインナーサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	ホキ ソーウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	レモン果汁 玉ねぎ・人参・ブロッコリー ほうれん草・太もやし パイナップル	塩・酢・醤油・本みりん 醤油 和風だし	
30	金	きつねうどん れんこんとちくわの天ぷら りんごゼリー	うどん 小麦粉・でん粉・油 りんごゼリー	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ れんこん	だし・白だし ベーキングパウダー・塩	

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養師	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養師	424kcal	14.4g	11.8g	69mg



2021年4月 浜寺太陽幼稚園メニュー(3号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	
1	木						
2	金						
5	月						
6	火						
7	水						
8	木						
9	金						
12	月	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 フルーツ(みかん缶)	うどん 砂糖 	豚肉・生揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ かぼちゃ みかん(缶詰)	だし・白だし 	
13	火	カレーライス ミックスサラダ ももゼリー	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネースタイプ(卵不使用) ももゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・赤ピーマン・さやいんげん	カレーフレーク 塩	
14	水	白身魚の旨煮 ポテトサラダ かやくごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	砂糖 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・きゅうり・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 白菜・小松菜 パイナップル(缶詰)	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし	
15	木	ケチャップライス マカロニソテー ミニ煮込みハンバーグ スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・油 マカロニ・油	鶏ひき肉 ハンバーグ 	人参・玉ねぎ・グリーンピース コーン ブロッコリー・大根・しめじ オレンジ	トマトケチャップ・コンソメ・塩 コンソメ・塩 コンソメ コンソメ	
16	金	鶏肉の照焼 小松菜のお浸し 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	小松菜・白菜 わかめ・太もやし・青ねぎ りんご	醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし	
19	月	牛肉のチャプチェ かぼちゃのマヨ和え ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	緑豆春雨・油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	牛肉 ちくわ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ・人参 大根・小松菜 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	
20	火	豚肉の白味噌煮 胡瓜とキャベツのおかか和え 花麩のすまし汁	米(国産)・砂糖・でん粉 花麩	豚肉・白みそ かつお節	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・きゅうり・黄ピーマン えのきたけ・青ねぎ	料理酒・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩	
★	21	水	チキンギリル 菜の花サラダ ごはん スープ プリンアラモード	でん粉・油 青じそドレッシング 米(国産) ホイップクリーム	鶏肉 プリン	しょうが 人参・菜の花・黄ピーマン・キャベツ 玉ねぎ・エリンギ・わかめ 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒 チキンコンソメ
22	木	醤油ラーメン 切干大根のナムル 杏仁豆腐	中華麺・油 砂糖 杏仁豆腐 	豚肉 ちくわ	人参・小松菜・キャベツ・コーン 切干大根・人参・さやえんどう・にんにく みかん(缶詰)	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 醤油・塩	
23	金	白身魚のつけ焼 サイコロ高野の煮物 昆布ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	砂糖・油 砂糖 米(国産) じゃが芋	ホキ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 塩昆布 玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし	
26	月	サゲの煮付 ちくわとコーンのサラダ ごはん スープ オレンジゼリー	砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) オレンジゼリー	さけ ちくわ	ブロッコリー・コーン 人参・小松菜・玉ねぎ	醤油・料理酒・和風だし 塩 チキンコンソメ	
27	火	クリームシチュー ツナとインゲンのサラダ ロールパン フルーツ(りんご)	じゃが芋・油・マカロニ 油・砂糖 ロールパン	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ブロッコリー さやいんげん・大根 りんご	クリームシチューミックス 醤油・酢	
28	水	白身魚のレモン醤油ソース ウィンナーサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	ホキ ポークウィンナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	レモン果汁 玉ねぎ・人参・ブロッコリー ほうれん草・太もやし パイナップル(缶詰)	塩・酢・醤油・本みりん 醤油 和風だし	
30	金	きつねうどん 蒸さつま芋 りんごゼリー	うどん さつま芋 りんごゼリー 	味付け油揚げ	わかめ・人参・大根・青ねぎ	だし・白だし	

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

※午前おやつは終日既製品のお菓子とお茶の提供です。

月=ルヴァン 火=ぱりんこ 水=野菜クラッカー
木=たべっ子バイビービスケット 金=星たべよ
全種類 卵・乳を含まないお菓子です

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	375kcal	12.4g	11.0g	74mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。

