



社会福祉法人東京児童協会  
昭和こども園  
令和6年度4月(卯月)献立



## 4月の目標：楽しく食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。  
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
※一日の幼児昼食やおよぶのカロリー基準：550kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	ご飯 鶏の塩麴焼き ポリポリ切干大根サラダ じゃが芋とほうれん草の味噌汁 オレンジ	ご飯 カレーの香草パン粉焼き キャベツと油揚げのお浸し 大根と椎茸の味噌汁 バナナ	野菜ちゃんぽんうどん 胡瓜と大根の胡麻酢和え 白花豆の甘煮 フルーツゼリー	ビーフカレー コールスローサラダ 彩りコンソメスープ グレープフルーツ	ご飯 回鍋肉 南瓜と胡瓜のサラダ 海藻と豆腐の中華スープ バナナ	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ 若布と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー
3時	春キャベツとツナのチーズチヂミ 麦茶	メロンパン風トースト ヨーグルトドリンク	新ごぼうと油揚げの炊き込みご飯 麦茶	きな粉お麩ラスク 牛乳	みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	ツナと塩昆布のおにぎり 牛乳
	I補† - 459 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 61.7 g	I補† - 533 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 92.5 g	I補† - 403 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 73.2 g	I補† - 563 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 25.8 g 炭水化物 72 g	I補† - 502 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 80.7 g	I補† - 544 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 90.7 g
	8	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 胡瓜と若布の酢の物 具だくさん味噌汁 いちご	胚芽ご飯 鯖のみそ焼き アスパラと人参の金平 若竹汁 バナナ	春キャベツ焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え 玉ねぎとえのきのスープ ヨーグルト	ご飯 豚肉と春野菜のバター醤油炒め ほうれん草のお浸し 油揚げと椎茸の味噌汁 フルーツゼリー	麦ごはん 鱈と野菜の甘酢あん 千切り野菜～レモンドレッシング～ かぶと玉葱の味噌汁 オレンジ	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	しらすとひじきのおにぎり 麦茶	ジャーマンポテト 小魚 牛乳	筍と絹さやのあんかけ丼 麦茶	キャベツとハムの春巻き 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	あおさおにぎり 牛乳
	I補† - 459 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 82.4 g	I補† - 458 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 69.2 g	I補† - 501 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 75.3 g	I補† - 526 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 70.6 g	I補† - 621 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 95.5 g	I補† - 544 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13 g 炭水化物 89.5 g
	15	16	17	誕生会		20
昼食	ご飯 鶏の塩麴焼き ポリポリ切干大根サラダ じゃが芋とほうれん草の味噌汁 オレンジ	ご飯 カレーの香草パン粉焼き キャベツと油揚げのお浸し 大根と椎茸の味噌汁 バナナ	野菜ちゃんぽんうどん 胡瓜と大根の胡麻酢和え 白花豆の甘煮 フルーツゼリー	ミートソーススパゲッティ カラフルピクルス オニオンスープ きらきらぶどうゼリー	赤飯 味噌チキン 豆腐と若布の和風サラダ 花麩のすまし汁 桃のミルクゼリー	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ 若布と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー
3時	春キャベツとツナのチーズチヂミ 麦茶	メロンパン風トースト ヨーグルトドリンク	新ごぼうと油揚げの炊き込みご飯 麦茶	いちごパフェ 紅茶	お祝いジャムサンド 牛乳	ツナと塩昆布のおにぎり 牛乳
	I補† - 459 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 61.7 g	I補† - 533 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 92.5 g	I補† - 403 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 73.2 g	I補† - 504 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 75.3 g	I補† - 540 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 80.7 g	I補† - 544 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 90.7 g
	22	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 胡瓜と若布の酢の物 具だくさん味噌汁 いちご	胚芽ご飯 鯖のみそ焼き アスパラと人参の金平 若竹汁 バナナ	春キャベツ焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え 玉ねぎとえのきのスープ ヨーグルト	ご飯 豚肉と春野菜のバター醤油炒め ほうれん草のお浸し 油揚げと椎茸の味噌汁 フルーツゼリー	麦ごはん 鱈と野菜の甘酢あん 千切り野菜～レモンドレッシング～ かぶと玉葱の味噌汁 オレンジ	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	しらすとひじきのおにぎり 麦茶	ジャーマンポテト 小魚 牛乳	筍と絹さやのあんかけ丼 麦茶	キャベツとハムの春巻き 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	あおさおにぎり 牛乳
	I補† - 459 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 82.4 g	I補† - 458 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 69.2 g	I補† - 501 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 75.3 g	I補† - 526 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 70.6 g	I補† - 621 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 95.5 g	I補† - 544 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13 g 炭水化物 89.5 g
	29	30				
昼食		ビーフカレー コールスローサラダ 彩りコンソメスープ グレープフルーツ				
3時		きな粉お麩ラスク 牛乳				
		I補† - 563 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 25.8 g 炭水化物 72 g				