

4 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人当り)
		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	調味料		
01 水	ごはん わかめのみそ汁 さわらのごま照り焼き キャベツときゅうりの和え物 はっさく	米 じゃがいも 砂糖 ごま	さわら みそ しらす干し 油揚げ 牛乳	はっさく キャベツ きゅうり にんじん ひじき わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	麦茶 じゃこひじきごはん	515.7(405.7) 18.8(15.5) 6.3(6.8) 1.9(1.5)
02 木	ごはん たまねぎのスープ 鶏肉のマーマレード焼き はくさいときゅうりのマヨサラダ パナナ	米 ホットケーキ粉 マーマレード マヨネーズ 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏もも肉 きな粉	バナナ はくさい きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン	コンソメ しょうゆ 食塩	牛乳 きなご蒸しパン	538.7(413.3) 24.0(16.9) 12.7(11.0) 1.8(1.4)
03 金	麦ごはん みつばのすまし汁 あじのみそマヨ焼き もやしとほうれんそうの和え物 いよかん	フライドポテト 米 押麦 マヨネーズ 焼ふ 砂糖	牛乳 あじ みそ	いよかん もやし にんじん ほうれんそう みつば	だし汁 しょうゆ 酒 食塩	牛乳 フライドポテト	519.6(424.5) 19.3(15.9) 14.6(13.3) 1.5(1.2)
04 土	きつねうどん 小松菜とにんじんのごま和え バナナ	ゆでうどん 米 砂糖 ごま	鶏もも肉 油揚げ チーズ 牛乳	バナナ もやし にんじん だいこん こまつな ねぎ あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 食塩	麦茶 青のりチーズおにぎり	439.6(386.9) 17.3(15.5) 7.9(8.2) 1.4(1.2)
06 月	パン コーンのスープ さけのオーロラソースがけ キャベツとにんじんのサラダ きよみオレンジ	食パン 米 マヨネーズ オリーブ油 砂糖	さけ ツナ 牛乳	きよみ キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう ビーマン にんじん コーン	ケチャップ 酢 コンソメ 酒 食塩 カレー粉	麦茶 ツナカレーピラフ	484.2(387.9) 20.7(16.8) 9.3(9.2) 2.1(1.7)
07 火	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のてり焼き はくさいとほうれんそうの磯和え パナナ	米 焼きそばめん 油 片栗粉 砂糖	鶏もも肉 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	バナナ はくさい ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ わかめ 焼きのり	だし汁 ソース しょうゆ みりん 食塩	麦茶 焼きそば	514.9(393.8) 20.0(14.7) 13.6(10.4) 2.2(1.7)
08 水	麦ごはん こまつなのすまし汁 たらの甘酢あんかけ もやしときゅうりの和え物 はっさく	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	たら 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	はっさく もやし にんじん きゅうり たまねぎ こまつな ビーマン しいたけ	だし汁 しょうゆ 酢 酒 食塩	麦茶 鶏そばごはん	502.3(420.7) 18.0(15.3) 4.9(6.1) 1.7(1.4)
09 木	ツナとトマトのスパゲティ かぶのスープ キャベツとコーンのサラダ パナナ	スパゲティ 焼ふ 砂糖 油 黒ごま	牛乳 ツナ	バナナ にんじん キャベツ たまねぎ ホールトマト かが ほうれんそう しめじ コーン	ケチャップ コンソメ 酢 食塩 パセリ粉	牛乳 黒ゴマお麩ラスク	500.5(414.8) 17.2(14.8) 16.5(14.8) 2.0(1.6)
10 金	ごはん にんじんのすまし汁 さわらの香味焼き はくさいとにんじんのごま酢和え いよかん	米 油 ごま 砂糖	さわら 牛乳	いよかん はくさい きゅうり にんじん 万能ねぎ しいたけ ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒 食塩	麦茶 ゆかりごはん	483.6(390.9) 16.1(14.2) 6.7(7.5) 1.4(1.1)
11 土	中華丼 わかめのスープ もやしの中華和え パナナ	米 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	豚肉 さけ 牛乳	バナナ にんじん もやし はくさい コーン ねぎ こまつな たけのこ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 酢 中華だしの素 食塩	麦茶 鮭おにぎり	497.7(417.1) 15.5(14.5) 9.3(10.0) 1.7(1.4)
13 月	ごはん かぶのみそ汁 さばの塩焼き もやしときゅうりの昆布和え きよみオレンジ	米 ホットケーキ粉 黒砂糖 砂糖	牛乳 さば みそ 油揚げ	きよみ もやし きゅうり にんじん かが 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 黒糖蒸しパン	516.8(405.9) 20.2(16.3) 14.1(12.2) 1.6(1.3)
14 火	わかめうどん キャベツとほうれんそうの和え物 バナナ	ゆでうどん マカロニ 黒砂糖 砂糖	牛乳 ツナ きな粉 油揚げ	バナナ キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん わかめ	だし汁 みりん しょうゆ 食塩	牛乳 マカロニきな粉	448.8(381.5) 15.6(13.6) 8.0(8.0) 1.7(1.4)
15 水	麦ごはん 麩のすまし汁 さわらのみそ焼き 高野豆腐の煮物 はっさく	米 押麦 焼ふ 砂糖 油	さわら 凍り豆腐 みそ しらす干し 牛乳	はっさく にんじん だいこん いんげん 万能ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 食塩	麦茶 にんじんとしらすのご飯	491.1(408.1) 20.2(17.4) 8.1(8.5) 1.9(1.5)
16 木	ごはん ブロッコリーのスープ 鶏肉の粉チーズ焼き りんごドレッシングサラダ パナナ	米 油 パン粉 ごま 砂糖	鶏もも肉 粉チーズ 牛乳	バナナ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー こんぶ佃煮 りんご	酢 コンソメ 食塩 パセリ粉	麦茶 昆布ごはん	517.3(435.8) 19.8(17.5) 8.2(8.8) 1.6(1.3)
17 金	チキンカレーライス コンソメスープ コールスローサラダ いよかん	米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 油 砂糖	鶏むね肉 牛乳	いよかん キャベツ にんじん たまねぎ トマト はくさい コーン たまねぎ	カレールウ ケチャップ コンソメ ソース 食塩	麦茶 トマトソースマカロニ	486.0(322.5) 14.8(10.3) 10.0(9.6) 1.9(1.5)
18 土	ミートソーススパゲティ たまねぎのスープ キャベツとツナのサラダ パナナ	スパゲティ マヨネーズ	牛乳 豚ひき肉 ツナ	バナナ にんじん キャベツ たまねぎ ホールトマト とうもろこし コーン	ケチャップ コンソメ 食塩	牛乳 ポップコーン	516.7(450.9) 20.4(18.2) 16.1(15.0) 1.8(1.5)
20 月	ごはん アスパラのスープ あじのトマトソースかけ はくさいとちくわの和え物 きよみオレンジ	フライドポテト 米 片栗粉 砂糖	牛乳 あじ ちくわ	きよみ はくさい にんじん きゅうり たまねぎ ホールトマト アスパラガス ビーマン	コンソメ 酢 しょうゆ ケチャップ コンソメ 酒 食塩	牛乳 コンソメフライドポテト	541.5(442.4) 19.2(15.8) 14.8(13.4) 4.0(3.2)
21 火	ごはん えのきのみそ汁 肉じゃが もやしときゅうりのゆかり和え パナナ	米 じゃがいも 焼ふ しらたき バター 砂糖 油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ きな粉	バナナ にんじん もやし たまねぎ きゅうり えのきたけ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	牛乳 おふラスク	582.7(471.0) 19.6(16.5) 19.1(16.4) 1.9(1.4)
22 水	麦ごはん しめじのすまし汁 たらの海苔マヨ焼き キャベツと厚揚げのサラダ はっさく	米 押麦 マヨネーズ ごま油	たら 生揚げ チーズ かつお節 牛乳	はっさく キャベツ にんじん しめじ ねぎ 焼きのり	だし汁 しょうゆ 酢 食塩	麦茶 チーズおかかおにぎり	530.0(425.7) 19.4(16.8) 8.2(8.8) 1.5(1.2)
23 木	塩ラーメン もやしとわかめのナムル バナナ	生中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 しらす干し かつお節 牛乳	バナナ もやし にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ わかめ	しょうゆ 酢 中華だしの素 食塩	麦茶 ふりかけごはん	617.1(533.7) 20.9(18.7) 5.4(6.6) 2.3(1.9)
24 金	ごはん セロリのスープ さけのパン粉焼き りんごドレッシングサラダ いよかん	米 砂糖 マヨネーズ パン粉 油	牛乳 さけ	ぶどう果汁 はくさい いよかん にんじん きゅうり りんご たまねぎ コーン しめじ セロリ かんてん	酢 コンソメ 食塩 パセリ粉	牛乳 がどうゼリー	526.3(430.0) 18.2(15.0) 15.3(13.9) 1.6(1.3)
25 土	鶏の照り焼き丼 だいこんのみそ汁 根菜の煮物 パナナ	米 じゃがいも 砂糖	鶏もも肉 みそ 油揚げ 牛乳	バナナ にんじん だいこん たまねぎ グリンピース	だし汁 しょうゆ みりん 酒	麦茶 わかめおにぎり	503.1(454.0) 17.2(16.3) 4.5(6.6) 1.8(1.4)
27 月	ごはん 切り干し大根のみそ汁 さばのおろし煮 もやしの納豆和え きよみオレンジ	米 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 さば ツナ 納豆 みそ	だいこん きよみ もやし こまつな にんじん 切り干しだいこん しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 食塩	牛乳 ツナマヨトースト	547.6(434.9) 24.8(20.0) 17.1(14.4) 2.5(1.8)
28 火	あんかけ焼きそば わかめの中華スープ キャベツときゅうりの中華和え パナナ	焼きそばめん 米 片栗粉 砂糖 ごま油	豚肉 油揚げ 牛乳	バナナ にんじん キャベツ はくさい もやし たまねぎ きゅうり コーン しめじ ねぎ わかめ しいたけ	しょうゆ 中華だしの素 酒 食塩	麦茶 中華おこわ	541.7(484.5) 18.8(17.6) 11.7(12.3) 2.2(1.8)
30 木	鶏肉と小松菜のクリームライス にんじんのスープ キャベツのフレンチサラダ パナナ	米 ホットケーキ粉 バター グラニュー糖 オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 生クリーム	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん オレンジ果汁 きゅうり こまつな コーン	酢 コンソメ 食塩 パセリ粉	牛乳 オレンジケーキ	556.0(471.8) 17.0(15.5) 15.0(14.5) 1.7(1.4)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	545
たんぱく質(g)	18.6
脂質(g)	12.3
食塩相当量(g)	2.0