

献立表

2024年04月



日 曜	時間帯	献立				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		土曜日の昼食は0~2歳のみ ★手作りおやつ	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 月	昼食	鶏肉丼 みそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	鶏肉 みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん 大根、にんじん、小松菜	466(409) 19.8(18.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		9.7(10.6) 1.5(1.3)
2 火	昼食	ツナライス わかめとじゃが芋のスープ	米、油 じゃが芋	ツナ わかめ	玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース にんじん	451(413) 15.5(15.2)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムクラッカー	クラッカー	牛乳	いちごジャム	14.4(15.3) 1.6(1.4)
3 水	昼食	麻婆豆腐飯 春キャベツのスープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆腐、豚肉、みそ	にんじん、ねぎ、にら、しょうが キャベツ、玉ねぎ、にんじん	539(468) 23.3(21.1)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(ごま)	米、油、ごま	牛乳		13.5(13.9) 1.6(1.4)
4 木	昼食	ピピンバ 春雨スープ バナナ	米、油、砂糖、ごま油 はるさめ	豚肉、みそ	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく チンゲン菜、玉ねぎ バナナ	565(485) 21.4(19.6) 15.5(15.6)
	午後おやつ	牛乳 ★豆乳のスポンジケーキ	ミックス粉、油、砂糖	牛乳 豆乳		1.7(1.5)
5 金	昼食	ごはん かれのい玉ねぎソースかけ 野菜炒め みそ汁	米 油、片栗粉、砂糖 油 さつま芋	かれのい みそ、油揚げ	玉ねぎ キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ねぎ	458(410) 21.2(19.3) 12.0(12.3) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
6 土	昼食	煮込みうどん 炒め煮 みかん(缶詰)	うどん 油、砂糖、じゃが芋	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(262) 0.0(14.0) 0.0(16.0) 0.0(0.9)
	8 月	昼食	チキンライス みかんサラダ ポテトスープ	米、油 油 じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース みかん缶、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン(小麦)	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)		1.6(1.4)
9 火	昼食	ごはん かれのいごまみそ焼き おひたし すまし汁	米 ごま、砂糖	かれのい、みそ	しょうが キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ	441(403) 23.3(21.0) 10.5(11.6) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★揚げパン(シュガー味)	ロールパン、粉糖、油	牛乳		
10 水	昼食	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	うどん 砂糖	鶏肉	大根、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、干ししいたけ かぼちゃ	515(474) 22.7(21.6) 7.5(9.2)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	2.0(1.7)
11 木	昼食	米粉カレーライス コールスロー フルーツあえ	米、じゃが芋、米粉、油 油、砂糖	鶏肉	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん パイナップル、みかん缶、もも缶	556(483) 18.7(17.5) 16.8(16.6)
	午後おやつ	牛乳 ★スコーン(チーズ味)	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳、チーズ		1.6(1.4)
12 金	昼食	ごはん かれのい煮付け ごまあえ みそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖	かれのい みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん かぶ、かぶの葉、玉ねぎ	443(420) 22.0(20.2) 9.3(10.8) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
13 土	昼食	スパゲティのトマト煮 オニオンスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	にんじん、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(274) 0.0(12.6) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
	15 月	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き ベジタブルポテト すまし汁	米 砂糖、油 じゃが芋、油 ふ	鶏肉	キャベツ、コーン、にんじん にんじん、玉ねぎ
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳		

献立表

2024年04月



日 曜	時間帯	献立				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		土曜日の昼食は0~2歳のみ ★手作りおやつ	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
16 火	昼食	ごはん かれいの天ぷら 三色あえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい 豆腐、みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、水菜	568(503) 24.5(22.0) 18.8(18.2) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★バナナケーキ(乳)	ミックス粉、油、砂糖	牛乳 牛乳	バナナ、レモン果汁	
17 水	昼食	豆腐のオイスターソース飯 煮豆 ワンタンスープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖 ワンタンの皮	豆腐、鶏肉 金時豆	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ キャベツ、玉ねぎ	595(514) 23.5(21.3) 12.0(12.8) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド(苺)	食パン	牛乳	いちごジャム	
18 木	昼食	焼きそば チンゲン菜スープ ★オレンジゼリー(寒天)	中華めん、油 砂糖	豚肉、青のり 寒天	キャベツ、もやし、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん みかんジュース	458(417) 19.3(18.2) 10.3(11.4) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		
19 金	昼食	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 みそ汁	米 油 さつま芋、油、砂糖	鮭 油揚げ、ひじき みそ	にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ	479(424) 22.4(20.2) 12.7(12.8) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
20 土	昼食	カレーうどん 三色煮 みかん缶詰	砂糖、うどん 砂糖、じゃが芋	鶏肉	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(24.7) 0.0(14.4) 0.0(4.0) 0.0(0.8)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		
22 月	昼食	カナディアンドライカレー マカロニスープ ★アップルゼリー(寒天)	米、油、砂糖 マカロニ 砂糖	豚肉 寒天	玉ねぎ、トマト缶、にんじん キャベツ、にんじん りんごジュース	489(433) 19.3(18.0) 12.7(13.3) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		
23 火	昼食	ごはん 鮭のムニエル チャブチェ オニオンスープ	米 油、片栗粉、小麦粉 はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま	鮭 ツナ	キャベツ、ピーマン、にんじん 玉ねぎ、にんじん	510(457) 24.4(21.8) 18.8(18.2) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳		
24 水	昼食	ロールパン ポークビーンズ パインサラダ 乳酸菌飲料	ロールパン(小麦) じゃが芋、油、砂糖 油	豚肉、大豆 乳酸菌飲料	玉ねぎ、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり	563(486) 21.8(19.6) 15.0(14.7) 2.0(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク		
25 木	昼食	たけのこごはん 鯖の照り焼き おひたし みそ汁	米、砂糖 油、砂糖	油揚げ 鯖	たけのこ、にんじん しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 大根、玉ねぎ	471(403) 23.8(21.0) 15.1(14.8) 2.1(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちきな粉パン	ミックス粉、白玉粉、砂糖	牛乳 豆乳、きな粉		
26 金	昼食	ごはん 揚げ鶏の甘辛ソースあえ コーンサラダ すまし汁	米 片栗粉、小麦粉、油、砂糖 油	鶏肉 豆腐	にんにく キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	495(461) 21.5(19.7) 13.6(14.2) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
27 土	昼食	和風スバゲティ ポテトスープ みかん缶詰	油、スバゲティ じゃが芋	ツナ	にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(264) 0.0(13.1) 0.0(8.6) 0.0(1.1)
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種		牛乳		
30 火	昼食	わかめごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 卵入りみそ汁	米、ごま じゃが芋、油、片栗粉、砂糖	わかめ 鶏肉 卵、みそ	玉ねぎ、にんじん 小松菜、玉ねぎ	473(443) 21.6(20.2) 13.3(14.3) 1.9(1.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種		牛乳		
		★4月は新入園児が多いため、食べやすい献立を取り入れています。 ※乳児のみ午前中に牛乳が出ます。 ※★印は手作りおやつです。		旬の食材として キャベツ 小松菜 チンゲン菜 玉ねぎ かれい を献立に取り入れました。 物資の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。		574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8) 1.6(1.5)

