

4月 給食献立表



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。
 献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



6、13、20、27日はふりかけが出ます

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
1 水	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとにんじんのスープ	牛乳 きな粉ご飯	熱量 371 蛋白 19.6 脂質 11.8 塩分 0.9	471 20.6 13.7 0.8	kcal g g g	豚肉 きな粉 牛乳	油 じゃがいも 米 さとう	しょうが 玉ねぎ にんじん 	
2 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭の照焼き 小松菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 325 蛋白 24.2 脂質 9.3 塩分 1.8	436 24.4 10.5 1.6	kcal g g g	鮭 のり 豆腐 わかめ みそ 豚肉 乳飲料 ヨーグルト	スパゲッティー 油 小麦粉 さとう 米	こまつな 玉ねぎ にんじん トマトピューレ	
3 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 412 蛋白 18.2 脂質 16.4 塩分 1.9	503 19.3 17.3 1.6	kcal g g g	豚肉 きな粉 みそ 豆腐 ウィンナー 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし たけのこ 玉ねぎ	
4 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとおおなのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 120 蛋白 11.7 脂質 2.9 塩分 1.0	270 14.4 6.6 0.9	kcal g g g	鶏肉 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん こまつな	
6 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 大根とおおなの汁もの 青のりふりかけ	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 366 蛋白 17.7 脂質 13.2 塩分 1.5	466 18.7 14.6 1.3	kcal g g g	青のり 凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 大根 こまつな にら	
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー フレンチサラダ 	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 396 蛋白 18.8 脂質 14.6 塩分 1.2	493 20.2 14.7 1.1	kcal g g g	鶏肉 きな粉 スキムミルク ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ さとう 米	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶	
8 水	乳飲料 ごはん	鶏肉のから揚げ ゆで野菜 玉ねぎとわかめのみそ汁	乳飲料 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 373 蛋白 22.2 脂質 11.3 塩分 1.7	454 22.6 10.9 1.5	kcal g g g	鶏肉 わかめ みそ 豚肉 乳飲料	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 マヨネーズ	しょうが グリーンアスパラ 玉ねぎ にんじん ごぼう こまつな	
9 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	魚の角煮 もやしとキャベツのけずり節和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 しらすトース ト	熱量 383 蛋白 22.2 脂質 15.5 塩分 2.1	484 22.3 15.0 1.8	kcal g g g	まぐろ けずり節 みそ しらす干し ヨーグルト 牛乳	さとう じゃがいも パン マヨネーズ バター 米	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ オレンジジュース	
10 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 豆腐と青梗菜のスープ	乳飲料 とりそぼろ ご飯	熱量 370 蛋白 17.8 脂質 8.1 塩分 1.6	470 19.0 10.5 1.4	kcal g g g	豚肉 豆腐 ベーコン 鶏肉 のり 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース チンゲン菜	
11 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 にんじんともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 113 蛋白 5.5 脂質 1.9 塩分 1.2	264 9.4 5.7 1.1	kcal g g g	ツナ水煮 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリーンピース もやし	
13 月	牛乳 ごはん	肉じゃが 凍り豆腐と小松菜のみそ汁 けずり節ふりかけ	牛乳 骨太ごはん	熱量 392 蛋白 17.5 脂質 11.9 塩分 1.5	487 18.7 13.6 1.3	kcal g g g	けずり節 青のり 豚肉 凍り豆腐 みそ 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	にんじん 玉ねぎ しらたき グリーンピース こまつな	
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー 玉ねぎとにんじんのスープ	乳飲料 磯うどん	熱量 282 蛋白 18.0 脂質 5.9 塩分 2.1	402 19.6 7.9 1.9	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト わかめ 乳飲料	さとう 油 乾麺 でんぷん 米	にんにく しょうが コーン グリーンアスパラ 玉ねぎ にんじん	
15 水	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとにんじんのスープ	牛乳 きな粉ご飯	熱量 371 蛋白 19.6 脂質 11.8 塩分 0.9	471 20.6 13.7 0.8	kcal g g g	豚肉 きな粉 牛乳	油 じゃがいも 米 さとう 	しょうが 玉ねぎ にんじん	

日	乳児	乳 児	幼 児	栄養量			主 な 材 料			
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
16	ブレーン ヨーグルト ごはん	鮭の照焼き 小松菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 24.2	325 24.4	436 g	鮭 のり 豆腐 わかめ	スパゲッティー 油 小麦粉	こまつな 玉ねぎ にんじん トマトピューレ	
17	牛乳 ごはん	マーボーどうふ 春雨スープ 	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 18.2	412 19.3	503 g	豚肉 きな粉 みそ 豆腐	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし たけのこ 玉ねぎ	
18	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとおおなのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 11.7	120 14.4	270 g	鶏肉 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん こまつな	
20	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 大根とおおなの汁もの 青のりふりかけ	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 17.7	366 18.7	466 g	青のり 凍り豆腐 豚肉 みそ	油 さとう でんぷん 米 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 大根 こまつな にら	
21	ブレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 18.8	396 20.2	493 g	鶏肉 きな粉 スキムミルク ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ さとう 米	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶	
22	乳飲料 ごはん	鶏肉のから揚げ ゆで野菜 玉ねぎとわかめのみそ汁	乳飲料 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 22.2	373 22.6	454 g	鶏肉 わかめ みそ 豚肉 乳飲料	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 マヨネーズ	しょうが グリーンアスパラ 玉ねぎ にんじん ごぼう こまつな 	
23	オレンジ ヨーグルト ごはん	魚の角煮 もやしとキャベツのけずり節和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 しらすトース ト	熱量 15.5	383 22.2	484 g	まぐろ けずり節 みそ しらす干し ヨーグルト 牛乳	さとう じゃがいも パン マヨネーズ バター 米	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ オレンジジュース	
24	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 豆腐と青梗菜のスープ	乳飲料 とりそぼろ ご飯	熱量 17.8	370 19.0	470 g	豚肉 豆腐 ベーコン 鶏肉 のり 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース チンゲン菜	
25	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 にんじんともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 5.5	113 9.4	264 g	ツナ水煮 みそ 牛乳 	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリーンピース もやし	
27	牛乳 ごはん	肉じゃが 凍り豆腐と小松菜のみそ汁 けずり節ふりかけ	牛乳 骨太ごはん	熱量 11.9	392 18.7	487 g	けずり節 青のり 豚肉 凍り豆腐 みそ 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	にんじん 玉ねぎ しらたき グリーンピース こまつな	
28	ブレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー 玉ねぎとにんじんのスープ	乳飲料 磯うどん	熱量 18.0	282 19.6	402 g	鶏肉 ヨーグルト わかめ 乳飲料	さとう 油 乾麺 でんぷん 米	にんにく しょうが コーン グリーンアスパラ 玉ねぎ にんじん	
29	水	 昭和の日 								
30	ブレーン ヨーグルト ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 じゃがいもと玉ねぎのスープ	乳飲料 ジャム付き パン	熱量 14.0	317 16.4	430 kcal	卵 豚肉 ヨーグルト 乳飲料	油 さとう 春雨 じゃがいも パン いちごジャム 米	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	
お誕生会	牛乳	竹のご飯 魚のかりんと揚げ ゆで野菜  麩とわかめのみそ汁	牛乳 シュガー トースト	熱量 25.3	634 22.8	574 g	油揚げ 鶏肉 まぐろ わかめ みそ 牛乳	米 さとう でんぷん 揚げ油 麩 パン バター	たけのこ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ	

