

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



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 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 96 蛋白 5.5 脂質 1.8 塩分 1.1	258 9.7 5.7 1.0	kcal g g g	ツナ水煮缶 麩 わかめ 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 グリンピース	
3 月	牛乳 ごはん	鶏肉のマムレード煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 367 蛋白 21.9 脂質 11.6 塩分 1.4	474 22.8 13.6 1.2	kcal g g g	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	米 ジャム でんぷん ごま油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ にら	
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のしょうが炒め 青梗菜ともやしの汁もの	乳飲料 ベイクドポテ ト	熱量 292 蛋白 18.7 脂質 14.4 塩分 1.2	419 20.6 14.8 1.1	kcal g g g	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター さとう 米	しょうが 玉ねぎ にんじん 青梗菜 もやし	
5 水	牛乳 ごはん	かじきの照り焼き キャベツのゴマ和え 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 磯うどん	熱量 307 蛋白 19.6 脂質 11.5 塩分 2.0	426 20.8 13.5 1.7	kcal g g g	かじき 豆腐 みそ わかめ 牛乳	さとう ごま 乾麺 でんぷん 米	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ	
6 木	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 ジャム付パ ン	熱量 373 蛋白 18.4 脂質 13.7 塩分 1.5	487 19.5 13.7 1.3	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 パン ジャム さとう 米	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶	
7 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 ウイナー ピラフ	熱量 393 蛋白 18.2 脂質 17.8 塩分 1.8	495 19.6 18.5 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 わかめ ウイナー 牛乳	油 さとう ごま油 でんぷん 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ ホールコーン	
8 土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとにんじのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 176 蛋白 12.4 脂質 9.6 塩分 1.1	321 15.3 12.1 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん	
10 月	牛乳 ごはん	肉じゃが キャベツと大根のみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 364 蛋白 14.5 脂質 12.0 塩分 1.5	472 16.8 13.9 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ 青のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース キャベツ だいこん	
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎの汁もの	乳飲料 プレーンマ フィン	熱量 324 蛋白 14.0 脂質 14.6 塩分 1.1	444 16.8 14.8 1.1	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 卵 牛乳 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう 小麦粉 じゃがいも バター 米	にんじん ごぼう つきこんにやく 玉ねぎ さやいんげん	
12 水	牛乳 ごはん	鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ 玉ねぎとにんじのみそ汁	牛乳 菜めし	熱量 362 蛋白 21.2 脂質 13.6 塩分 1.7	470 22.2 15.2 1.4	kcal g g g	鶏肉 みそ しらす干し 牛乳	でんぷん 小麦粉 揚げ油 ごま 米	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜	
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 粉ふきいも 白菜とベーコンのスープ	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 329 蛋白 22.3 脂質 12.5 塩分 1.3	448 23.6 13.2 1.1	kcal g g g	鮭 ベーコン きなこ 乳飲料 ヨーグルト	さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ 米	玉ねぎ パセリ 白菜 にんじん	
14 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめと大根の汁もの	牛乳 かやくご飯	熱量 348 蛋白 18.3 脂質 13.6 塩分 1.4	459 19.7 15.1 1.2	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ わかめ 鶏肉 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン だいこん	
15 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 96 蛋白 5.5 脂質 1.8 塩分 1.1	258 9.7 5.7 1.0	kcal g g g	ツナ水煮缶 麩 わかめ 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 グリンピース	

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	
17月	牛乳 ごはん	鶏肉のママレード煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	367 21.9 11.6 1.4	474 22.8 13.6 1.2	kcal g g g	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	米 ジャム でんぷん ごま油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ にら
18火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のしょうが炒め 青梗菜ともやしの汁もの	乳飲料 バイクドポテ ト	熱量 蛋白 脂質 塩分	292 18.7 14.4 1.2	419 20.6 14.8 1.1	kcal g g g	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター さとう 米	しょうが 玉ねぎ にんじん 青梗菜 もやし
19水	牛乳 ごはん	かじきの照り焼き キャベツのゴマ和え 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 磯うどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	307 19.6 11.5 2.0	426 20.8 13.5 1.7	kcal g g g	かじき 豆腐 みそ わかめ 牛乳	さとう ごま 乾麺 でんぷん 米	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ
20木	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 ジャム付パ ン	熱量 蛋白 脂質 塩分	373 18.4 13.7 1.5	487 19.5 13.7 1.3	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 パン ジャム 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
21金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	393 18.2 17.8 1.8	495 19.6 18.5 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 わかめ ウインナー 牛乳	油 さとう ごま油 でんぷん 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ ホールコーン
22土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとにんじのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	176 12.4 9.6 1.1	321 15.3 12.1 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳 	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん
24月	牛乳 ごはん	肉じゃが キャベツと大根のみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	364 14.5 12.0 1.5	472 16.8 13.9 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ 青のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース キャベツ だいこん
25火	プレーン ヨーグルト ごはん	五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎの汁もの	乳飲料 プレーンマ フィン	熱量 蛋白 脂質 塩分	324 14.0 14.6 1.1	444 16.8 14.8 1.1	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 卵 牛乳 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう 小麦粉 じゃがいも バター 米	にんじん ごぼう つきこんにやく 玉ねぎ さやいんげん
26水	牛乳 ごはん	鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ 玉ねぎとにんじのみそ汁	牛乳 菜めし	熱量 蛋白 脂質 塩分	362 21.2 13.6 1.7	470 22.2 15.2 1.4	kcal g g g	鶏肉 みそ しらす干し 牛乳	でんぷん 小麦粉 揚げ油 ごま 米	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜
27木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 粉ふきいも 白菜とベーコンのスープ	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 蛋白 脂質 塩分	329 22.3 12.5 1.3	448 23.6 13.2 1.1	kcal g g g	鮭 ベーコン きなこ 乳飲料 ヨーグルト	さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ 米	玉ねぎ パセリ 白菜 にんじん
28金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめと大根の汁もの	牛乳 かやくご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	348 18.3 13.6 1.4	459 19.7 15.1 1.2	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ わかめ 鶏肉 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン だいこん
29土	 昭和の日 									
お誕生会	牛乳 	わかめごはん さわらのごまみそ焼き ゆで野菜 春雨と小松菜のすまし汁	牛乳 スパゲティ ミートソース	熱量 蛋白 脂質 塩分	539 27.8 16.9 1.9	492 24.8 17.0 1.6	kcal g g g	わかめ さわら ちりめんじゃこ みそ 豚肉 牛乳	米 さとう ごま 春雨 スパゲッティ 油 小麦粉	キャベツ 小松菜 えのきだけ にんじん 玉ねぎ トマトピューレ