



平成31年4月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g
		献立名	おやつ	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	
8	22	月	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③鯖の竜田揚げ ④れんごんのきんぴら ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②人参ケーキ	米 油 バター	鯖・味噌 卵 牛乳	チンゲン菜 れんごん・人参 なめこ	653kcal 21.6g 23.0g		
9	23	火	①ご飯②大根のトロミスープ ③鶏肉のごまみそ焼き ④いんげんのカレー炒め ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②さつま芋のグラッセ	米・ごま油 油・さつま芋	鶏肉 ベーコン バター 牛乳	いんげん 人参 もやし 玉ねぎ 大根 わかめ りんご レーズン	603kcal 19.1g 20.0g		
10	24	水	①ご飯②八宝菜 ③中華スープ(豆腐・にら) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②あんマーガリン	米・ごま油・油 マヨネーズ あんこ・食パン マーガリン	豚肉 豆腐 春雨	白菜・玉葱・人参 ピーマン・にら 椎茸・あさつき キャベツ・きゅうり	630kcal 20.0g 20.9g		
11	25	木	①ひじきとツナご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②カレースパゲティ	米 じゃが芋・油 スパゲティ	厚揚げ・油揚げ ツナ・豚肉	ひじき・人参 玉ねぎ・いんげん もやし・わかめ ピーマン	627kcal 23.7g 22.3g		
12	26	金	①ハヤシライス ②スープ(白菜・春雨) ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ココア蒸しパン	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉・春雨 牛乳 卵	玉ねぎ・人参 白菜・ブロッコリー もやし・コーン	628kcal 20.6g 16.7g		
13	27	土	①肉味噌にゅうめん ②大豆とベーコンのソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ナポリおにぎり	そうめん 片栗粉 バター・米	豚ひき肉・味噌 大豆・ベーコン ウィンナー 牛乳	大根・人参・ごぼう あさつき・ほうれん草 ピーマン・コーン	560kcal 22.5g 17.7g		
1	15	月	①ご飯②清汁(花麩・みつば) ③白身魚の味噌焼き ④五色炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②黒糖蒸しパン	米 蒸しパンミックス ごま 牛乳	カレー 味噌・ハム 麩 牛乳	みつば・チンゲン菜 人参・椎茸・もやし チンゲン菜	530kcal 20.6g 15.1g		
2	16	火	①ごはん②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③厚揚げのそぼろ煮 ④海草サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②チーズトースト	米・さつま芋 食パン	厚揚げ 豚肉 ベーコン・チーズ	玉ねぎ・人参・コーン わかめ・ひじき キャベツ・玉ねぎ	613kcal 22.0g 18.3g		
3	17	水	①けんちんうどん ②ジャーマンポテト ③ミニトマト ④フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②おしそじゃおにぎり	うどん じゃが芋 米 ごま	豚肉 豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト ごぼう 大根 こんにゃく あさつき	522kcal 20.6g 11.2g		
4	18	木	①たけのこごはん②中華スープ(ねぎ・えのき) ③あじの南蛮漬け ④胡麻とさつま芋の甘辛煮 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②プレーンクッキー	米・片栗粉・油 さつま芋 黒ごま	あじ・油揚げ ヨーグルト 牛乳	たけのこ・わかめ 人参・胡瓜 玉葱・えのき	622kcal 19.8g 19.1g		
5	19	金	①ご飯②五目みそ汁 ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②フルーツヨーグルト	米・油 ごま油・バター ごま 小麦粉	鶏肉・チーズ 味噌・油揚げ 竹輪	南瓜・人参・長ねぎ あさつき・トマト もやし 小松菜	578kcal 20.2g 16.2g		
6	20	土	①しょうゆラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②かやくおにぎり	中華麺 ごま油 油 米	豚ひき肉 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ・人参 長ねぎ・玉葱 ピーマン・もやし ごぼう・みつば	607kcal 24.3g 18.7g		
★誕生日会★											
18	18	木	①カレーピラフ②コーンスープ ③ローストチキン④ポテトサラダ ⑤アスパラのソテー ⑥フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②誕生日ケーキ ③クッキー ④ホイップ	米 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 ホイップ バター	人参・ピーマン 玉ねぎ・コーン 胡瓜 アスパラガス	724kcal 24.5g 27.4g		

★材料の都合により献立を変更することがあります。



ご入園、ご進級おめでとうございます！！



平成31年4月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g	
		献立名	献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
8	22	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②すまし汁(わかめ・えのき) ③スタミナ焼き ④チンゲン菜のあえもの⑤フルーツ	米 油	豚肉	わかめ 玉ねぎ・にんじん ピーマン・チンゲン菜	472kcal 18.5g 9.1g
9	23	火	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③鯖の煮付け ④レタスのおかか和え⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス	さば 味噌	南瓜・玉ねぎ レタス・胡瓜 人参	417kcal 15.6g 8.5g
10	24	水	①ナポリタン ②麦茶	①ナポリタン②清汁(キャベツ・人参) ③じゃが芋とツナのサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油 じゃが芋	ウィンナー ツナ	玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ・キャベツ 胡瓜・コーン	510kcal 17.5g 11.8g
11	25	木	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・椎茸) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④いんげんのごま和え⑤フルーツ	米 ごま 油	鶏肉 味噌	わかめ・あさつき 玉ねぎ・人参 キャベツ・いんげん	400kcal 15.5g 9.5g
12	26	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③大根と豚肉の煮物 ④あけぼのポテト⑤フルーツ	米・板麩 油・じゃが芋 ごま	豚肉 味噌	白菜・大根 あさつき もやし・ゆかり	591kcal 15.1g 18.6g
13	27	土	①コーンパンケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(ほうれん草・長ねぎ) ③カレイの胡麻揚げ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	カレイ	ほうれん草・長ねぎ ブロッコリー 人参・コーン	454kcal 21.3g 8.2g
1	15	月	①豚ひきチャーハン ②麦茶	①豚ひきチャーハン ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③かぶとツナの煮物④フルーツ	米 油	豚ひき肉 味噌 ツナ	人参・生椎茸 玉ねぎ・グリルピース チンゲン菜・かぶ	511kcal 17.8g 10.9g
2	16	火	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉葱・椎茸) ③カレー肉じゃが ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米 じゃが芋 油・ごま	味噌 豚肉	玉葱・生椎茸 キャベツ・いんげん 人参	418kcal 16.2g 10.7g
3	17	水	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③鯖の胡麻焼き ④もやしのソテー⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま油 ごま・ホットケーキミックス	さわら 味噌 牛乳	わかめ もやし 人参・しいたけ	427kcal 16.4g 11.0g
4	18	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏肉の鍋照り ④キャベツのソテー⑤フルーツ	米・油 ごま油	鶏肉 味噌	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし	480kcal 17.9g 9.5g
5	19	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(キャベツ・わかめ) ③カレイのムニエル ④南瓜と人参の煮付け⑤フルーツ	米・黒ごま 小麦粉 バター	カレイ	キャベツ・わかめ 南瓜・人参 グリルピース	491kcal 18.7g 4.7g
6	20	土	①ポテトフライ ②麦茶	①豆腐のそぼろ炒め②みそ汁(玉ねぎ・さつま芋) ③胡瓜のおかか和え ④フルーツ	米・油 さつま芋 白ごま・じゃが芋	豆腐・豚ひき肉 味噌・かつおぶし	人参・干椎茸 みつば・長ねぎ 玉ねぎ・胡瓜	439kcal 17.5g 12.2g

18	☆	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ④もやしのナムル⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま油 ごま	高野豆腐 豚肉 味噌	わかめ・キャベツ 玉ねぎ・人参 もやし・胡瓜	472kcal 16.8g 9.8g
----	---	---	-------------------	---	-----------------------	------------------	------------------------------	--------------------------