



令和3年4月献立表



日付	曜	乳幼児食		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	
12/26	月	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③鯖の竜田揚げ ④れんこんのきんぴら ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②人参ケーキ	米 油 ホットケーキミックス バター 片栗粉	鯖・味噌 卵 れんこん・人参 しらたき なめこ	653kcal 21.6g 23.0g
13/27	火	①ご飯②大根のトロみスープ 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・さつま芋 バター 片栗粉	鶏肉 味噌 ベーコン 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
14/28	水	①ひじきとツナご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ) ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②カレースパゲティ	米 片栗粉 じゃが芋・油 ごま油 押し麦 スパゲティ	厚揚げ・油揚げ ツナ・豚ひき肉 牛乳・味噌	627kcal 23.7g 22.3g
1	木	①ハヤシライス ②スープ(白菜・春雨) ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	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	627kcal 23.7g 22.3g
2/16/30	金	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クラッカー	①牛乳 ②あんマーガリン	米・ごま油・油 エッグケア・ごま あんこ・食パン マーガリン 片栗粉	豚肉 小豆 豆腐 春雨 牛乳	630kcal 20.0g 20.9g
3/17	土	①しょうゆラーメン ④厚揚げのケチャップ炒め ⑤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	607kcal 24.3g 18.7g
5/19	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 油 蒸しパンミックス ごま	カレー 味噌・ハム 麩 牛乳	530kcal 20.6g 15.1g
6/20	火	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ビスケット	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・味噌 ヨーグルト	578kcal 20.2g 16.2g
7/21	水	①けんちんうどん ④-1ジャーマンポテト ④-2トマト ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②しそじゃこおにぎり	うどん 油 じゃが芋 米 ごま	豚肉 豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	522kcal 20.6g 11.2g
8/22	木	①ただのこごはん②中華スープ(ねぎ・えのき) ③あじの南蛮漬 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・ごま油 黒ごま 小麦粉 バター	あじ・油揚げ たけのこ 長ねぎ 人参・胡瓜 玉葱・えのき	622kcal 19.8g 19.1g
9/23	金	①ご飯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クラッカー	①牛乳 ②チーズトースト	米・さつま芋 食パン 片栗粉 油	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン・チーズ 牛乳・味噌	613kcal 22.0g 18.3g
10/24	土	①肉味噌にゅうめん ④大豆とベーコンのソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ナポリおにぎり	そうめん 米 片栗粉 油	豚ひき肉・味噌 大豆・ベーコン ウィンナー 牛乳	560kcal 22.5g 17.7g
★誕生日会★							
15	木	①カレーピラフ②コーンスープ ③ローストチキン④-1ポテトサラダ ④-2アスパラのソテー ⑤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 エッグケア 小麦粉 油 バター	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 ホイップ	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！！



令和3年4月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食 献立名	夕食 献立名	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g
				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	
12/26	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 ごま・ごま油	豚肉 わかめ・キャベツ 玉ねぎ・人参・菜めし えのき・チンゲン菜	472kcal 18.5g 9.1g	
13/27	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 油	さば 味噌 レタス・胡瓜 人参	417kcal 15.6g 8.5g	
14/28	水	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・じゃが芋 ごま 油	鶏肉 味噌 しいたけ 玉ねぎ・人参 キャベツ・いんげん	408kcal 15.2g 9.5g	
1	木	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 ゆかり	591kcal 15.1g 18.6g	
2/16/30	金	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	
3/17	土	①ポテトフライ ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼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・片栗粉 さつま芋 白ごま・じゃが芋	豆腐・豚ひき肉 味噌・かつおぶし しらす干し	439kcal 17.5g 12.2g	
5/19	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 ツナ	豚ひき肉 味噌 人参・生椎茸 玉ねぎ・グリーンピース チンゲン菜・かぶ	511kcal 17.8g 10.9g	
6/20	火	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・ごま 油	カレイ キャベツ・わかめ 南瓜・人参 グリーンピース・パセリ	491kcal 18.7g 4.7g	
7/21	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 もやし・グリーンピース 人参・しいたけ	418kcal 16.2g 10.7g	
8/22	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 ごま 味噌	鶏肉 わかめ・ゆかり 玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし	485kcal 18.2g 9.9g	
9/23	金	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 わかめ	481kcal 14.8g 5.9g	
10/24	土	①ポテトフライ 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 じゃが芋 ごま	カレイ ほうれん草・長ねぎ ブロッコリー 人参・きゅうり	433kcal 20.1g 10.6g	
15	★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 味噌	高野豆腐 豚肉 わかめ・白菜 玉ねぎ・人参 もやし・胡瓜	482kcal 17.0g 9.3g	