



令和6年4月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 エネルギー Kcal 蛋白質g			
		献立名	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		
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 油 黒糖蒸しパンミックス ごまクラッカー	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	530kcal 20.6g 15.1g	
2	16/30	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・ごま ビスケット	鶏肉・チーズ 味噌・油揚げ 竹輪・味噌 ヨーグルト	南瓜・人参・長ねぎ あさつき・トマト もやし・パセリ・小松菜 コーン・りんご・もも・みかん	578kcal 20.2g 16.2g	
3		水	①けんちんうどん ②-1 ジャーマンポテト ③-2 トマト ④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 マンナ	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 しらたき あさつき ゆかり	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ヨーグルト	①牛乳 ②プレーンクッキー	米・片栗粉・油 さつま芋・ごま油 ごま 小麦粉 バター	あじ・油揚げ ヨーグルト 牛乳	たけのこ 長ねぎ 人参・胡瓜 玉ねぎ・えのき	622kcal 19.8g 19.1g	
5	19	金	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③豚肉のしょうが焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②チーズトースト	米 マカロニ さつま芋・食パン 油・エッグケア クラッカー	豚肉 牛乳 ベーコン チーズ 味噌	もやし・人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	606kcal 25.9g 15.8g	
6	20	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オレンジジュース	①りんごジュース 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	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	
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もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②人参ケーキ	米・油・片栗粉 ごま油・ごま・バター ホットケーキミックス クラッカー	鯖・味噌 卵 ホットケーキミックス 牛乳	もやし・人参 コーン・わかめ チンゲン菜・なめこ	628kcal 21.7g 23.1g	
9	23	火	①ご飯②大根のとうみスープ 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あんトースト	米 ごま 油 食パン・片栗粉 ビスケット	鶏肉・味噌 ベーコン マーガリン 小豆 牛乳	いんげん 人参 もやし 玉ねぎ 大根 わかめ	592kcal 21.6g 19.5g	
10	24	水	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マンナ	①牛乳 ②カレースパゲティ	米 片栗粉 油 じゃが芋・ごま油 押し麦 スパゲティ マンナ	厚揚げ・油揚げ ツナ・豚ひき肉 牛乳・味噌	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	
11	25	木	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ヨーグルト	①牛乳 ②レーズン蒸しパン	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉・春雨 牛乳 卵 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・レーズン 白菜・ブロッコリー もやし・コーン グリーンピース・あさつき	627kcal 23.7g 22.3g	
12	26	金	①中華丼 ②中華スープ(豆腐・にら) ③春雨サラダ ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②さつま芋のグラッセ	米 片栗粉 油 ごま油・ごま・バター 春雨・さつま芋 エッグケア・クラッカー	豚肉 豆腐 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参 椎茸・にら キャベツ・きゅうり りんご・レーズン	646kcal 17.9g 21.5g	
13	27	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りんごジュース	①オレンジジュース 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	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★										
17		水	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 ②-1誕生日ケーキ ②-2クッキー ②-3ホイップ	米 じゃが芋 エッグケア・ケーキ 小麦粉 油 バター・クラッカー	豚ひき肉 鶏肉 ホイップ	人参・ピーマン 玉ねぎ・コーン 胡瓜 パセリ 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！！



令和6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 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	
1	15	月	①豚ひきチャーハン ②麦茶	米 油	豚ひき肉 味噌 ツナ	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
2	16/30	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	米・ごま 油	カレー	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
3		水	①蒸しパン ②麦茶	米・じゃが芋 油・ごま油 ごま・お酢・みりん	さわら 味噌	わかめ もやし 人参・しいたけ	418kcal 16.2g 10.7g
4	18	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	米・油 ごま油 ごま	鶏肉 味噌	わかめ・ゆかり 玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし	485kcal 18.2g 9.9g
5	19	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	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
6	20	土	①ポテトフライ ②麦茶	米・油 じゃが芋 ごま	カレー	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
8	22	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	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
9	23	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	米 ごま 油	さば 味噌	南瓜・玉ねぎ 胡瓜 人参	417kcal 15.6g 8.5g
10	24	水	①粉ふきいも ②麦茶	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
11	25	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	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
12	26	金	①ナポリタン ②麦茶	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
13	27	土	①ポテトフライ ②麦茶	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	人参・干椎茸・もやし みつば・長ねぎ 玉ねぎ・胡瓜	439kcal 17.5g 12.2g
17	★	水	①ふかし芋 ②麦茶	米・じゃが芋 油・ごま油 さつま芋・ごま	高野豆腐 豚肉 味噌	白菜・わかめ 玉ねぎ・人参 もやし・胡瓜	482kcal 17.0g 9.3g