



平成29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	
10	24	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ビスケット	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 ちんげん菜 なめこ	653kcal 21.6g 23.0g
11	25	火	①ご飯②大根のどろみスープ 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グレープジュース	①牛乳 ②さつま芋のグラッセ	米・ごま 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
12	26	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牛乳	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	630kcal 20.0g 20.9g
13	27	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ヨーグルト	①牛乳 ②カレースパゲティ	米・ じゃが芋・油 厚揚げ・油揚げ ツナ・豚肉 スパゲティ	627kcal 23.7g 22.3g
14	28	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	628kcal 20.6g 16.7g
1	15	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	560kcal 22.5g 17.7g
3	17	月	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③白身魚のオーロラ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②マカロニきな粉和え	米・バター マヨネーズ マカロニ カレイ 味噌・ハム 粉チーズ チンゲン菜 卵・牛乳	539kcal 24.9g 15.4g
4	18	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クラッカー	①オレンジジュース 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	610kcal 19.3g 15.1g
5	19	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牛乳	①牛乳 ②しそじゃこおにぎり	うどん こんにゃく じゃがいも 米・白ごま 豚肉・豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	522kcal 20.6g 11.2g
6	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	622kcal 19.8g 19.1g
7	21	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 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
8	22	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	607kcal 24.3g 18.7g
20	木	☆誕生日会☆	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人参の甘煮 ⑥フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②誕生日ケーキ	米 じゃが芋 マヨネーズ 豚肉 鶏肉 牛乳 人参・ピーマン 玉ねぎ・コーン 胡瓜	709kcal 24.2g 25.8g

☆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29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	
10	24	月	おにぎり(菜めし) 麦茶	ご飯・すまし汁(わかめ・えのき) スタミナ焼き チンゲン菜のあえもの・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
11	25	火	ホットケーキ 麦茶	ご飯・みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 鯖の煮付け レタスのおかか和え・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
12	26	水	ナポリタン 麦茶	ナポリタン・清汁(キャベツ・人参) じゃが芋とツナのサラダ 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
13	27	木	粉ふきいも 麦茶	ご飯・みそ汁(キャベツ・椎茸) 鶏肉の照り焼き風炒め いんげんのごま和え・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
14	28	金	おにぎり(ゆかり)	ご飯・みそ汁(板麩・白菜) 大根と豚肉の煮物 あけぼのポテト・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
1	15	土	コーンパンケーキ 麦茶	ご飯・清汁(ほうれん草・長ねぎ) 鮭の胡麻揚げ・ブロッコリーサラダ フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	鮭 ほうれん草・長ねぎ ブロッコリー 人参・コーン	490kcal 18.2g 12.3g
3	17	月	豚ひきチャーハン 麦茶	豚ひきチャーハン みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) かぶとツナの煮物・フルーツ	米 油	豚ひき肉 味噌 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
4	18	火	おにぎり(わかめ) 麦茶	ご飯・みそ汁(玉葱・椎茸) カレーコロケ キャベツのお浸し・フルーツ	米 小麦粉・パン粉 油・ごま	味噌 ツナ 玉葱・生椎茸 キャベツ 人参	507kcal 15.3g 7.9g
5	19	水	グリーンピース蒸しパン	ご飯・みそ汁(じゃが芋・あさつき) 鯖の胡麻焼き もやしのソテー・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 人参・しいたけ	427kcal 16.4g 11.0g
6	木		おにぎり(しらす)	豆腐のそぼろ丼 みそ汁(さつま芋・玉葱) 胡瓜のおかか和え・フルーツ	米・油 さつま芋 白ごま	豆腐・豚ひき肉 味噌・かつおぶし しらす干し	509kcal 20.7g 10.1g
7	21	金	おにぎり(ごましお) 麦茶	ごましおごはん・清汁(キャベツ・わかめ) カレイのムニエル 南瓜と人参の煮付け・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
8	22	土	ポテトフライ 麦茶	ご飯・みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏の鍋照り キャベツのソテー・フルーツ	米・油 ごま油 じゃが芋	鶏ひき肉 牛乳 味噌 わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし	419kcal 16.3g 12.1g

20	☆	木	おにぎり(わかめ) 麦茶	ご飯・みそ汁(じゃが芋・わかめ) 高野豆腐の炒り煮 もやしのナムル・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
----	---	---	-----------------	--	-----------------------	--	--------------------------