

2024年4月献立表

日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
		献立名	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 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(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖のみそ焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①マンナ	①みかんのフルーチェ ⑥りんごジュース	米・油 片栗粉 フルーチェ	鯖 牛乳 油揚げ みそ	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干しいたけ・いんげん みかん缶	458kcal 14.8g 9.1g
2	16/30	火	①ご飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③スタミナ焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①じゃが芋もち ⑥牛乳	米・じゃが芋 スパゲティ エッグケア 油・片栗粉	豚肉・みそ 牛乳	大根・あさつき・にら 人参・玉ねぎ きゅうり・コーン キャベツ・生姜・にんにく	581kcal 19.3g 20.1g
3	17	水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(チンゲン菜・大根) ④南瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんご蒸しパン ⑥牛乳	米・油 ホットケーキミックス エッグケア ごま油・片栗粉	豆腐 豚肉・みそ 牛乳	干椎茸・南瓜 人参・長葱・きゅうり にんにく・生姜・ひじき 大根・チンゲン菜・りんご	639kcal 19.9g 24.1g
4		木	①ライ麦パン ②ポトフ ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①中華おこわ ⑥牛乳	ライ麦パン・ごま油 米・もち米 じゃが芋・油 エッグケア	ウィンナー・ベーコン 鶏肉・牛乳	玉ねぎ 人参・かぶ・コーン 干椎茸	543kcal 17.0g 21.5g
5	19	金	①カレーライス 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ビスケット	①セサミトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 春雨・ごま 食パン・カレールウ マーガリン・油	豚肉 牛乳	白菜・人参・玉ねぎ ブロッコリー・もやし	612kcal 19.8g 20.3g
6	20	土	①五目にゅうめん ④大豆とウィンナーのソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケチャップライス ⑥牛乳	そうめん 米 ごま油 油	豚肉・油揚げ 大豆 ウィンナー ツナ・牛乳	椎茸・人参・白菜 もやし ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン	573kcal 23.2g 19.3g
8	22	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭の照り焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①マカロニきなこ和え ⑥牛乳	米 マカロニ 油	鮭・みそ ベーコン きなこ 牛乳	なめこ・みつば チンゲン菜・人参 もやし・しいたけ	488kcal 23.1g 13.1g
9	23	火	①わかめごはん(災害用備蓄米) ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮④ブロッコリーのごま和え ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ピザトースト ⑥牛乳	α米・油 食パン さつまいも ごま・片栗粉	厚揚げ・豚肉 みそ 牛乳 チーズ・ツナ	玉ねぎ・人参 キャベツ ブロッコリー ピーマン	600kcal 22.4g 21.2g
10	24	水	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①クラッカー	①じゃこチャーハン ⑥牛乳	うどん 米・ごま じゃが芋 油	豚肉・豆腐 ウィンナー ちりめんじゃこ 牛乳	大根・人参・パセリ 玉ねぎ・あさつき しいたけ	531kcal 19.0g 15.4g
11	25	木	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③豚肉とピーマン炒め ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米 マカロニ エッグケア 油	豚肉・みそ 牛乳	大根・ピーマン 人参・玉ねぎ・みつば きゅうり・キャベツ みかん缶・白桃缶	626kcal 20.1g 19.3g
12	26	金	①ご飯②清汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鶏のごまみそ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①ビスケット	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・油・ゴマ油 小麦粉 ごま	みそ 鶏肉・バター 牛乳 チーズ	玉葱・チンゲン菜 コーン 小松菜・もやし 人参	509kcal 19.7g 17.3g
13	27	土	①しおラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①焼きおにぎり ⑥牛乳	中華麺 米・ごま油 油 ごま	厚揚げ 豚肉 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長葱・ピーマン 玉ねぎ	532kcal 20.1g 18.1g

☆お楽しみ給食☆

18		木	①カレーピラフ ②野菜スープ ③ローストチキン ④春野菜の付け合わせ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米 じゃが芋 ケーキ カレー粉・油	鶏肉 豚肉 牛乳 ホイップクリーム	人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ にんにく・生姜 アスパラ	536kcal 20.1g 19.1g
----	--	---	---	-----	-------------	----------------------------	----------------------------	--	---------------------------

☆材料の都合により献立を変更することがあります。



2024年4月軽食献立表

日付	曜	軽食	主な材料	体の調子を 整えるもの	栄養価 幼児	
		献立名	熱やかに なるもの		エネルギー Kcal 蛋白質g	
1	15	月	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
2	16/30	火	①蒸しパン	ホットケーキミックス		73kcal 1.5g 0.8g
3	17	水	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
4	18	木	①ごま蒸しパン	ホットケーキミックス ごま		76kcal 1.6g 1.1g
5	19	金	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
6	20	土	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
8	22	月	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
9	23	火	①蒸しパン	ホットケーキミックス		73kcal 1.5g 0.8g
10	24	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
11	25	木	①ごま蒸しパン	ホットケーキミックス ごま		76kcal 1.6g 1.1g
12	26	金	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
13	27	土	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g