

令和5年4月献立表

日付	曜	乳幼児食		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 脂質g			
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g					
1	15	土	①けんちんうどん ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	クラッカー	①焼きおにぎり ⑥りんごジュース	うどん 米・ごま油 油 ごま	厚揚げ 豚肉・豆腐 牛乳 花かつお	キャベツ・人参 もやし・にら・大根 長ねぎ・ピーマン 玉ねぎ・ごぼう・万能ねぎ	545kcal 20.1g 18.1g				
3	17	月	①ご飯 ②みそ汁（チンゲン菜・玉ねぎ） ③鶏のクリームコーンソース ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	マンナ	①いちごのフルーチェ ⑥りんごジュース	米・油 牛乳 フルーチェ コーンクリーム みそ	チングン菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干椎茸・いんげん いちご・ほうれん草	566kcal 21.1g 23.1g					
4	18	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	ヨーグルト	①クリスピックキー ⑥牛乳	米・油・ゴマ油 小麦粉・パン粉 ごま 牛乳	ちくわ・みそ 豚肉・バター 油揚げ・牛乳 チーズ・ココアパウダー	南瓜・長ねぎ・もやし トマト・パセリ・コーン 小松菜・もやし 人参	572kcal 22.5g 19.7g				
5	19	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	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 牛乳	豆腐 豚肉・みそ 人参・長ねぎ・胡瓜 にんにく・生姜・ひじき 大根・チンゲン菜・りんご	651kcal 19.5g 22.8g					
6		木	①ハムコーンサンド ②ポトフ ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	牛乳	①中華おこわ ⑥牛乳	食パン・ごま油 米・もち米 じゃが芋・油 エッグケア	ツナ・チーズ 玉ねぎ 人参・かぶ・コーン 干椎茸 パセリ	581kcal 20.3g 24.7g					
7	21	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	りんごジュース	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 バター・油	豚肉 牛乳	白菜・人参・玉ねぎ ブロッコリー・もやし コーン	633kcal 19.7g 20.2g				
8	22	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	クラッカー	①ケチャップライス ⑥りんごジュース	そうめん 米 ごま油 油	豚肉・油揚げ 大豆 ワインナー ツナ	椎茸・人参・白菜 もやし ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン	609kcal 23.4g 19.7g				
10	24	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	マンナ	①クラッカーサンド ⑥牛乳	米 クラッカー 油	鮭・みそ ベーコン いちごジャム 牛乳・チーズ	なめこ・みつば チングン菜・人参 もやし・椎茸	507kcal 22.9g 13.1g				
11	25	火	①ごましおご飯 ②みそ汁（さつま芋・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	牛乳	①ピザトースト ⑥牛乳	米・油 食パン みそ さつま芋 ごま・片栗粉	厚揚げ・豚肉 コーン・キャベツ 牛乳 チーズ・ツナ	玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ ブロッコリー ピーマン	630kcal 22.4g 21.7g				
12	26	水	①☆札幌みそラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	クラッcker	①しそじゃこおにぎり ⑥牛乳	生中華 米・ごま じゃが芋 油・ごま油	豚肉 ベーコン・みそ ちりめんじゃこ 牛乳	ほうれん草・もやし 大根・人参・パセリ・にんにく 玉ねぎ・長ねぎ・コーン ゆかりご飯の素	536kcal 18.0g 13.6g				
13	27	木	①毎ご飯 ②中華スープ（長ねぎ・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	牛乳	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・さつま芋 ごま	筍・えのき・長ねぎ 玉ねぎ・人参 ピーマン りんご・もも缶	20.1g 19.3g	626kcal				
14	28	金	①ご飯 ②みそ汁（大根・万能ねぎ） ③☆豚ジンギスカン ④☆パスタサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①野菜のおやき ⑥牛乳	米・小麦粉 スパゲティ エッグケア 油・片栗粉	豚肉・みそ 牛乳 胡瓜・コーン・りんご キャベツ	大根・万能ねぎ・にら 人参・玉ねぎ・もやし 胡瓜・コーン・りんご キャベツ	572kcal 22.5g 19.7g				
☆お楽しみ給食☆													
20		木	①カレーピラフ ②野菜スープ ③ローストチキン ④春野菜の付け合せ ⑤フルーツ	牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	クッキー ケーキ カレー粉・油	米・小麦粉 じゅが芋 ケーキ カレー粉・油	鶏肉 豚肉 牛乳・バター ホイップクリーム アスパラ・いちご	556kcal 18.1g 17.3g				

☆材料の都合により献立を変更することがあります ☆・今月の郷土料理は北海道です。

ご入園・ご進級おめでとうございます。

令和5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 脂質g	
		献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
1	15	土	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ③鶏の照り焼き ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・油 ごま油 ごま	鶏肉 みそ	わかめ・キャベツ 玉ねぎ・人参	419kcal 12.8g			
3	17	月	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②清汁（そうめん・長ねぎ） ③豚肉と野菜炒め ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま油 豚肉 みそ	胡瓜 玉ねぎ	わかめご飯の素 玉ねぎ・人参・もやし	459kcal 12.1g			
4	18	火	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②清汁（キャベツ・わかめ） ③カレイのムニエル ⑤フルーツ	米・ごま カレイ	カレイ	キャベツ・わかめ	440kcal 13.2g			
5	19	水	①ナポリタン	①ナポリタン ②清汁（キャベツ・人参） ④じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	スパゲティ 豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参 キャベツ 胡瓜・コーン	391kcal 11.8g				
6	20	木	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（麩・わかめ） ③豆腐のケチャップ煮 ④いんげんのごま和え⑤フルーツ	米・麩 みそ ごま	豆腐・豚肉	わかめ・玉ねぎ・人参	444kcal 15.4g			
7	21	金	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（かぶ・葉） ③鶏肉とキャベツの炒め物 ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	米 油・じゃが芋 みそ ごま	鶏肉 みそ	かぶ・玉ねぎ・人参 キャベツ ゆかりご飯の素	443kcal 11.1g			
8	22	土	①ごましおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁（ほうれん草・長ねぎ） ③鮭のごま揚げ ④プロッコリーのサラダ⑤フルーツ	ごま みそ 片栗粉	鮭 みそ	ほうれん草・長ねぎ プロッコリー 人参・胡瓜	446kcal 15.1g			
10	24	月	①豚ひきチャーハン	①豚ひきチャーハン ②みそ汁（白菜・いんげん） ④かぶとツナの煮物⑤フルーツ	米 油 ツナ	豚肉 油 白菜・かぶ	人参・いんげん 玉ねぎ・ビーマン	441kcal 16.7g			
11	25	火	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ③力闘一郎のムニエル ⑤フルーツ	米・カレー粉 豚肉 みそ	鶏肉 油・ごま みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・いんげん	495kcal 13.5g			
12	26	水	①ごま蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁（じゃが芋・万能ねぎ） ③鶏肉の胡麻焼き ④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・じゃが芋・油 鶏肉 みそ	万能ねぎ もやし・生姜	万能ねぎ 人参・椎茸	388kcal 8.4g			
13	27	木	①ゆかりおにぎり	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	米・油 豆腐 みそ さつま芋	豆腐・豚肉 油 みそ さつま芋	人参・みつば・長ねぎ 胡瓜・もやし	479kcal 16.0g			
14	28	金	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁（南瓜・玉ねぎ） ③金目鯛の煮付け ④レタスのおかか和え⑤フルーツ	米 金目鯛 みそ	南瓜・玉ねぎ レタス・胡瓜 かつお節	南瓜・玉ねぎ レタス・生姜	385kcal 12.8g			