

令和6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 たんぱく質 脂質	
		献立名	おやつ	おやつ	献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	な		体の調子を 整えるもの
1	15	月	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖のカレーマヨ焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	マンナ	①いちごヨーグルトクリーム ⑥りんごジュース	菜飯おにぎり	米・油 カレー粉 エッグケア ごま	鯖 ヨーグルト 油揚げ みそ	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干椎茸・いちげん いちご 菜飯ご飯の素	614kcal 17.8g 14.2g
2	16/30	火	①ご飯 ②みそ汁(大根・万能ねぎ) ③スタミナ焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①セサミトースト ⑥牛乳	蒸しパン	食パン・ごま スパゲティ・油 エッグケア・米 片栗粉・バター ホットケーキミックス	みそ 豚肉 牛乳	大根・にら 人参・玉ねぎ 胡瓜・コーン・生姜 キャベツ・にんにく 万能ねぎ	666kcal 21.8g 24.4g
3	17	水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(玉ねぎ・わかめ) 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	ナポリタン	米・油 ホットケーキミックス エッグケア ごま油・片栗粉 スパゲティ	豆腐 豚肉・みそ 牛乳 ウィンナー	干椎茸・葱・胡瓜 人参・玉ねぎ・胡瓜 にんにく・生姜・ひじき 玉ねぎ・わかめ ピーマン・りんご	744kcal 23.4g 28.3g
4		木	①ミニフランスパン ②ポトフ ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	牛乳	①中華おこわ ⑥麦茶	わかめおにぎり	ミニフランスパン 米・もち米・ごま油 じゃが芋・油 エッグケア ごま	ウィンナー 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参・かぶ 干椎茸 コーン 炊き込みわかめ	558kcal 14.3g 14.4g
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	ヨーグルト	①チーズクッキー ⑥牛乳	ゆかりおにぎり	米・じゃが芋 春雨・油 カレールー 小麦粉・バター ごま	豚肉 牛乳 チーズ	白菜・もやし ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ ゆかりご飯の素	729kcal 21.5g 23.0g
6	20	土	①和風スパゲティ ②スープ(もやし・コーン) ④ツナサラダ 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	ごましおおにぎり	スパゲティ 米 油 ごま	ウィンナー ツナ	人参・キャベツ もやし・コーン・胡瓜 えのき・しめじ 玉ねぎ・ピーマン	825kcal 32.3g 1.0.1
8	22	月	①ご飯 ②★みそ汁(なめこ・みつば) ③★鮭のちゃんちゃん焼き ④大根きんぴら ⑤フルーツ	マンナ	①★揚げ芋 ⑥牛乳	豚ひきチャーハン	米・ごま油 じゃが芋 油 ホットケーキミックス	鮭 みそ 牛乳 豚肉	なめこ・みつば キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン 大根・パプリカ	652kcal 24.7g 16.4g
9	23	火	①わかめご飯 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	牛乳	①ピザトースト ⑥牛乳	菜飯おにぎり	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 コーン・キャベツ ブロッコリー・ピーマン 炊き込みわかめ 菜飯ご飯の素	643kcal 21.9g 16.1g
10	24	水	①けんちんうどん ③チャーハンポテト ⑤フルーツ	クラッカー	①じゃこチャーハン ⑥牛乳	わかめおにぎり	うどん 米・ごま じゃが芋 油・ごま油	豚肉・豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	ごぼう 大根・人参・パセリ 玉ねぎ・万能ねぎ 椎茸 炊き込みわかめ	643kcal 21.9g 16.1g
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	牛乳	①フルーツゼリー ⑥牛乳	ゆかりおにぎり	米・油・片栗粉 マカロニ エッグケア イナアガー ごま	豚肉・みそ 牛乳	大根・みつば・もも酢 人参・玉ねぎ・みかん酢 胡瓜・ピーマン キャベツ・葱 ゆかりご飯の素	628kcal 19.3g 17.8g
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	りんごジュース	①豆腐ドーナツ ⑥牛乳	ごましおおにぎり	米・ごま油 ホットケーキミックス ごま 油	みそ 鶏肉 牛乳 豆腐	玉ねぎ チンゲン菜 小松菜・もやし 人参・コーン	625kcal 22.7g 16.1g
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	クラッカー	①焼きおにぎり ⑥りんごジュース	わかめおにぎり	中華麺 米・ごま油 油 ごま	厚揚げ 豚肉	キャベツ・人参 もやし・にら 豚ねぎ・ピーマン 玉ねぎ 炊き込みわかめ	631kcal 17.9g 14.1g

★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春野菜の付け合せ ⑤フルーツ	牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	わかめおにぎり	米・バター じゃが芋・抹茶 ケーキ・小麦粉 カレー粉・油 ごま	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 炊き込みわかめ	647kcal 22.2g 20.2g
----	--	---	---	----	-------------	---------	---	----------------------------	---	---------------------------

☆・・・今月の郷土料理は北海道の鮭のちゃんちゃん焼きと揚げ芋(8日・22日)です。

★・・・今月のみそは北海道のみそ(8日・22日)です。

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※栄養価は夕補食も含まれています。

