



4月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	金	お赤飯 かじきの竜田揚げ 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁	お祝いプリン 牛乳	ささげ/かじき/木綿豆腐/牛乳/豆乳/ゼラチン/生クリーム	精白米/もち米/黒ごま/片栗粉/薄力粉/調合油/すりごま/上白糖/ごま油	こまつな/にんじん/えのきたけ/根深ねぎ/わかめ/いちご	食塩/しょうが/濃口醤油/かつお昆布だし	583 24.9 18.9
2	土	牛乳 二色丼 高野豆腐の煮物 わかめの味噌汁	お菓子 牛乳	牛乳/鶏ひき肉/卵/高野豆腐	精白米/上白糖/じゃがいも/焼きふ	にんじん/グリーンピース/たまねぎ/わかめ	濃口醤油/みりん調味料/しょうが/食塩/かつお昆布だし/みそ	629 26.3 16.9
4	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	じゃがバター 牛乳	豚ひき肉/木綿豆腐/だいず/牛乳/厚揚げ	精白米/パン粉/調合油/片栗粉/ごま/ごま油/じゃがいも/無塩バター	たまねぎ/切干しだいこん/にんじん/きゅうり/ほうれんそう/オレンジ	食塩/濃口醤油/みりん調味料/穀物酢/みそ/かつお昆布だし	594 24 18.4
5	火	納豆ご飯 鮭の照り焼き もやしの和え物 具沢山味噌汁	いもようかん 牛乳	挽きわり納豆/鮭/木綿豆腐/牛乳/豆乳	精白米/調合油/ごま/じゃがいも/さつまいも/上白糖	にんじん/もやし/こまつな/えのきたけ/わかめ/根深ねぎ/寒天	濃口醤油/みりん調味料/穀物酢/かつお昆布だし/みそ	551 26.1 12.4
6	水	ドライカレー コールスローサラダ 豆乳スープ	コーンフレーク 牛乳	豚ひき肉/だいず/豆乳/牛乳	精白米/調合油/じゃがいも/コーンフレーク	たまねぎ/ピーマン/にんじん/キャベツ/きゅうり/コーン	しょうが/トマトケチャップ/ウスターソース/食塩/カレー粉/マヨネーズ/穀物酢/コンソメ	566 20.5 16.8
7	木	ひじきごはん 鶏肉の西京焼き 粉ふき芋 ボイルブロッコリー 野菜のすまし汁	シュガーラスク 牛乳	油揚げ/だいず/鶏もも肉/牛乳	精白米/上白糖/調合油/じゃがいも/食パン/無塩バター	にんじん/ひじき/ブロッコリー/だいこん/えのきたけ/さやえんどう	かつお昆布だし/濃口醤油/みそ/みりん調味料/食塩/マヨネーズ	576 25.7 16.3
8	金	具だくさんうどん 紅白煮 バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚小間肉/厚揚げ/高野豆腐/牛乳	うどん/じゃがいも/上白糖/精白米/ごま	にんじん/ぶなしめじ/かぼちゃ/根深ねぎ/ほうれんそう/バナナ/わかめ	食塩/かつお昆布だし/濃口醤油/みりん調味料	581 21.9 16.1
9	土	牛乳 チャーハン コーンサラダ かきたま汁	お菓子 牛乳	牛乳/卵/ベーコン/ツナ缶/木綿豆腐	精白米/調合油/ごま油/片栗粉	根深ねぎ/グリーンピース/キャベツ/コーン/わかめ	食塩/濃口醤油/穀物酢/しょうが/かつお昆布だし	564 21.2 17.5
11	月	ご飯 ツナ入り卵焼き 五目きんぴら エノキの味噌汁 ヨーグルト	きな粉蒸しパン 牛乳	卵/高野豆腐/ツナ缶/牛乳/竹輪/だいず/油揚げ/ヨーグルト/脱脂粉乳/きな粉/豆乳	精白米/上白糖/調合油/ホットケーキミックス	葉ねぎ/れんこん/ごぼう/にんじん/乾いたけ/えのきたけ/根深ねぎ	かつお昆布だし/濃口醤油/食塩/みりん調味料/みそ	657 26.3 19.6
12	火	食パン(イチゴ) (1歳児:ジャムなし) マカロニグラタン キャベツサラダ トマトスープ	鮭おにぎり 牛乳	豚ひき肉/だいず/牛乳/豆乳/チーズ/鮭	食パン/いちごジャム/マカロニ/じゃがいも/調合油/無塩バター/薄力粉/パン粉/上白糖/精白米	たまねぎ/キャベツ/にんじん/こまつな/コーン/グリーンピース/トマト缶	食塩/コンソメ/濃口醤油	611 22 19.7
13	水	ご飯 豚肉の中華煮 春雨サラダ 豆腐のスープ	小松菜の パウンドケーキ 牛乳	豚小間肉/だいず/木綿豆腐/牛乳/豆乳/チーズ	精白米/ごま油/上白糖/片栗粉/はるさめ/ごま/無塩バター/薄力粉	にんじん/はくさい/チンゲンサイ/乾いたけ/きゅうり/コーン/たまねぎ/にら/こまつな	かつお昆布だし/食塩/濃口醤油/マヨネーズ/ベーキングパウダー	602 19 20.9
14	木	ピラフ 白身魚のピカタ 温野菜の人参ドレッシング コーンチャウダー オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	ソーセージ/たら/卵/チーズ/牛乳/豆乳	精白米/無塩バター/薄力粉/上白糖/じゃがいも/調合油/ごま	にんじん/たまねぎ/マッシュルーム/グリーンピース/ブロッコリー/カリフラワー/クリーム/コーン缶/オレンジ	食塩/ウスターソース/トマトケチャップ/穀物酢/コンソメ/ゆかり	613 24.4 10.5
15	金	ご飯 鶏のから揚げ 三色ナムル なめこの味噌汁	ピザトースト 牛乳	鶏もも肉/絹豆腐/牛乳/チーズ	精白米/片栗粉/薄力粉/調合油/ごま油/上白糖/食パン	もやし/ほうれんそう/にんじん/なめこ/根深ねぎ/たまねぎ/ピーマン/コーン	しょうが/濃口醤油/みそ/かつお昆布だし/トマトソース/トマトケチャップ	582 26.2 18.1
16	土	牛乳 ミートスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ	お菓子 牛乳	牛乳/豚ひき肉/チーズ/ハム	スパゲッティ/調合油/薄力粉/じゃがいも/上白糖	たまねぎ/にんじん/グリーンピース/きゅうり/コーン	食塩/ウスターソース/トマトケチャップ/マヨネーズ/コンソメ	627 23.9 20.7

18	月	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ ワントンスープ ヨーグルト	あべかわマカロニ 牛乳	木綿豆腐／豚ひき肉／だいず／かに風味かまぼこ／ヨーグルト／脱脂粉乳／牛乳／きな粉	精白米／調合油／上白糖／片栗粉／ごま油／しゅうまいの皮／マカロニ	根深ねぎ／きゅうり／もやし／にんじん／チンゲンサイ	しょうが／みそ／濃口醤油／かつお昆布だし／穀物酢／食塩	631 29.1 18.6
19	火	食パン クリームシチュー グリーンサラダ バナナ	五平もち 牛乳	鮭／だいず／牛乳／豆乳	食パン／調合油／じゃがいも／薄力粉／無塩バター／上白糖／精白米	にんじん／たまねぎ／キャベツ／こまつな／コーン／バナナ	コンソメ／食塩／穀物酢／みりん調味料／みそ	606 26.9 15.6
20	水	ハヤシライス マカロニサラダ レタスと卵のスープ	オレンジゼリー ウエハース ^(3歳以上児) せんべい ^(3歳未満児) 牛乳	豚小間肉／卵／牛乳／ゼラチン	精白米／じゃがいも／調合油／マカロニ／上白糖	にんじん／たまねぎ／グリーンピース／きゅうり／レタス／トマト	ハヤシフレーク／マヨドレ／食塩／コンソメ	642 19.3 20.7
21	木	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 南瓜の味噌汁 オレンジ	きなこのラスク 牛乳	豚小間肉／牛乳／きな粉	精白米／じゃがいも／上白糖／食パン／無塩バター	たまねぎ／にんじん／グリーンピース／きゅうり／わかめ／もやし／かぼちゃ／葉ねぎ／オレンジ	濃口醤油／みりん調味料／かつお昆布だし／穀物酢／食塩／みそ	594 20.4 15.1
22	金	ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し もやしの味噌汁	さつまいもの甘煮 牛乳	鶏ひき肉／だいず／木綿豆腐／牛乳／かつお節／油揚げ	精白米／パン粉／上白糖／ごま／調合油／さつまいも	たまねぎ／根深ねぎ／ほうれん草／えのきたけ／にんじん／もやし	みそ／かつお昆布だし／濃口醤油	562 23.3 13.5
23	土	牛乳 親子丼 南瓜煮 玉ねぎの味噌汁	お菓子 牛乳	牛乳／鶏もも肉／卵	精白米／調合油／上白糖／焼きふ	たまねぎ／にんじん／かぼちゃ／わかめ	かつお昆布だし／濃口醤油／みりん調味料／みそ	644 26.9 16
25	月	ご飯 ブリの照り焼き 小松菜の煮浸し 五目汁	いちご蒸しパン 牛乳	ぶり／油揚げ／木綿豆腐／牛乳／豆乳	精白米／調合油／片栗粉／ホットケーキミックス／いちごジャム／上白糖	こまつな／ぶなしめじ／にんじん／だいこん／ごぼう／葉ねぎ	濃口醤油／みりん調味料／かつお昆布だし／食塩	606 23.8 19.5
26	火	ご飯 カレイの野菜あんかけ ひじきの炒め煮 中華スープ バナナ	ミルクくずもち 牛乳	かれい／油揚げ／だいず／木綿豆腐／牛乳／豆乳／きな粉	精白米／片栗粉／調合油／上白糖／ごま油	にんじん／えのきたけ／たまねぎ／チンゲンサイ／ひじき／さいいんげん／根深ねぎ／はくさい／バナナ	濃口醤油／穀物酢／かつお昆布だし／食塩	586 25.1 11.5
27	水	もやしラーメン 鶏肉と大豆の中華炒め オレンジ	ハリハリおにぎり 牛乳	鶏もも肉／だいず／牛乳／油揚げ	中華めん／ごま油／片栗粉／さつまいも／上白糖／調合油／精白米	にんじん／キャベツ／根深ねぎ／にら／もやし／ピーマン／オレンジ／切干しだいこん	かつお昆布だし／食塩／濃口醤油／しょうが／みりん調味料	587 23.7 11.5
28	木	じゃこおかかふりかけ 春野菜の千草焼き 小松菜の和え物 しめじのすまし汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	しらす／かつお節／鶏ひき肉／卵／だいず／木綿豆腐／牛乳／豆乳／ヨーグルト	精白米／ごま／上白糖／調合油／じゃがいも／ごま油／ホットケーキミックス	にんじん／たまねぎ／さやえんどう／こまつな／もやし／ぶなしめじ／こねぎ	濃口醤油／みりん調味料／食塩／かつお昆布だし	594 24.1 16.2
30	土	焼きうどん じゃがいものそぼろ煮 たまごスープ 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉／かつお節／高野豆腐／豚ひき肉／卵／牛乳	うどん／調合油／上白糖／じゃがいも／片栗粉	たまねぎ／キャベツ／にんじん／チンゲンサイ	ウスターソース／濃口醤油／かつお昆布だし／食塩	586 26.5 21

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	597	471
タンパク質g	24.1	19.9
脂質g	16.9	12.9
カルシウムmg	282	301
鉄 mg	2.6	2.9
ビタミンA μgRE	206	155
ビタミンB ₁	0.34	0.26
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.33
ビタミンC mg	27	20
食塩相当量 g	1.6	1.3

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。どうぞご自由にご覧ください。

※午前のおやつは乳児クラスのみ鉄分とカルシウムを配合した乳飲料を提供します。

※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。

※乳児につきましては別途、個々の段階に応じたメニューになります。

※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。

