



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	おやつ	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	月	お赤飯 かじきの竜田揚げ(1才:焼き) 小松菜のごま和え 花麩のかきたま汁	フルーチェ カルピス 	さざげ/めかじき/卵 /乳酸菌飲料/牛乳	精白米/もち米/黒ごま /片栗粉/調合油/上 白糖/すりごま/焼きふ	こまつな/もやし/にんじ ん/根深ねぎ/カットわか め/いちご	食塩/こいくちしょうゆ /料理酒/しょうが/ かつお・昆布だし	552	21.2	14.1
2	火	食パン(イチゴ) (1才:ジャムなし) ポテトグラタン 春キャベツのサラダ 野菜スープ	おかかおにぎり 牛乳	鶏ひき肉/水煮大豆 /牛乳/パルメザン チーズ/ウインナー/ かつお節	食パン/じゃがいも/無 塩バター/薄力粉/パ ン粉/調合油/上白糖 /精白米/ごま	いちごジャム/たまねぎ /ブロッコリー/キャベツ/ア スパラガス/コン/にんじ ん/ほうれんそう	食塩/コンソメ/穀物 酢/こいくちしょうゆ/ かつお・昆布だし/みり ん	588	23	22.6
3	水	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ もやしの味噌汁	人参ケーキ 牛乳	豚肉/油揚げ/牛乳	精白米/調合油/上白 糖/薄力粉/無塩バ ター	たまねぎ/ブロッコリー/ キャベツ/にんじん/コン /もやし/カットわかめ	しょうが/こいくちしょう ゆ/みりん/穀物酢/ 食塩/かつお・昆布だ し/みそ/ベーキング パウダー	635	24	24.5
4	木	ピラフ チキンソテー 温野菜サラダ 豆乳スープ	セサミラスク 牛乳	鶏肉/豆乳/牛乳	精白米/無塩バター/ じゃがいも/食パン/黒 ごま/上白糖	にんじん/たまねぎ/コン /グリーンピース/かぼちゃ /ブロッコリー/ほうれんそ う	食塩/しょうが/みりん /こいくちしょうゆ/料 理酒/コンソメ	560	26.9	16.1
5	金	ドライカレー アスパラとポテトのサラダ みかんヨーグルト	コーンフレーク 牛乳	豚ひき肉/だいず/ ヨーグルト/牛乳	精白米/上白糖/調合 油/じゃがいも/コーン フレーク	たまねぎ/にんじん/アス パラガス/コン/みかん缶	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 ドレ	558	20.1	16.3
6	土	親子丼 胡瓜のごま酢和え じゃがいもの味噌汁 牛乳	おやつ 牛乳	鶏肉/卵/牛乳	精白米/調合油/ごま /上白糖/ごま油/じゃ がいも	たまねぎ/にんじん/きゅ うり/もやし/カットわかめ	かつお・昆布だし/こい くちしょうゆ/みりん/ 穀物酢/みそ	600	27.7	17.6
8	月	麻婆豆腐丼 中華サラダ 春雨スープ	クリームサンド 牛乳	木綿豆腐/豚ひき肉 /高野豆腐/かに風 味かまぼこ/牛乳/ 卵黄	精白米/上白糖/片栗 粉/調合油/ごま油/ ごま/はるさめ/おてが るホットロール/薄力粉 /無塩バター	根深ねぎ/もやし/きゅう り/にんじん/チンゲンサイ	しょうが/みそ/こい くちしょうゆ/かつお・昆 布だし/穀物酢/食塩	566	24.4	19.8
9	火	具だくさん肉うどん 紅白煮 バナナ	ツナおにぎり 牛乳	豚肉/油揚げ/牛乳 /ツナ缶	うどん/調合油/じゃが いも/上白糖/精白米	こまつな/だいこん/根深 ねぎ/ぶなしめじ/にんじ ん/バナナ	かつお・昆布だし/こい くちしょうゆ/みりん/ 食塩/料理酒	553	22	16
10	水	ご飯 鮭の西京焼き 大豆と野菜のごま和え 五目汁	コーントースト 牛乳	さけ/水煮大豆/油 揚げ/牛乳/パルメ ザンチーズ	精白米/上白糖/調合 油/ごま/片栗粉/食 パン	にんじん/もやし/さい いげん/だいこん/ごぼ う/しいたけ/コン	みそ/みりん/こい くちしょうゆ/食塩/かつ お・昆布だし/マヨドレ	563	28.5	17.2
11	木	ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し 切干大根の味噌汁 オレンジ	きなこ蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/きな粉	精白米/パン粉/上白 糖/ごま/薄力粉/調 合油	たまねぎ/根深ねぎ/ほう れんそう/もやし/にんじ ん/切干しただいこん/カッ つわかめ/オレンジ	みそ/こいくちしょうゆ /かつお・昆布だし/ ベーキングパウダー	572	22.5	16.6
12	金	じゃこおかかふりかけごはん 春野菜の千草焼き キャベツの和風サラダ 高野豆腐の味噌汁	あおりのポテト 牛乳	しらす/かつお節/ 卵/鶏ひき肉/高野 豆腐/ツナ缶/牛乳	精白米/ごま/上白糖 /調合油/じゃがいも/ ごま油	にんじん/たまねぎ/さや えんどう/きゅうり/キャベ ツ/コン/カットわかめ/ 根深ねぎ/あおりの	こいくちしょうゆ/みりん /食塩/穀物酢/か つお・昆布だし/みそ	555	24.3	20.2
13	土	ミートスパゲティ じゃがいものソテー コンソメスープ 牛乳	おやつ 牛乳	豚ひき肉/高野豆腐 /パルメザンチーズ /牛乳	スパゲティ/調合油/薄 力粉/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/コン /こまつな	食塩/ウスターソース /トマトケチャップ/コ ンソメ	552	24.2	17.9
15	月	中華丼 春雨サラダ えのきのスープ オレンジ	あべかわマカロニ ウエハース(3才~) 牛乳	豚肉/かに風味かま ぼこ/牛乳/きな粉	精白米/ごま油/上白 糖/片栗粉/はるさめ /ごま/マカロニ	チンゲンサイ/もやし/に んじん/乾しいたけ/根深 ねぎ/きゅうり/えのきたけ /オレンジ	しょうが/かつお・昆布 だし/こいくちしょうゆ/ 穀物酢/食塩	551	19.6	17
16	火	ご飯 春の肉じゃが 小松菜の磯和え 豆腐の味噌汁	バナナ せんべい 牛乳	豚肉/竹輪/絹ごし 豆腐/油揚げ/牛乳	精白米/じゃがいも/ らたき/上白糖/調合 油/ごま油	たまねぎ/にんじん/さや えんどう/こまつな/もやし /焼きのり/根深ねぎ/ カットわかめ/バナナ	こいくちしょうゆ/かつ お・昆布だし/みそ	554	20.3	16.9
17	水	ひじきごはん カレイの煮魚 切干大根のごまサラダ 具沢山味噌汁	フレンチトースト 牛乳	水煮大豆/油揚げ/ かまい/木綿豆腐/ 牛乳/卵	精白米/上白糖/ごま /ごま油/じゃがいも/ 食パン/無塩バター	にんじん/ひじき/切干し だいこん/きゅうり/こまつ な/なめこ/根深ねぎ	かつお・昆布だし/食 塩/こいくちしょうゆ/ みりん/穀物酢/みそ	563	28.6	16.2

18	木	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとコーンの炒め物 生揚げの味噌汁	ミルクくずもち 牛乳	豚ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/生揚げ/き な粉	精白米/パン粉/上白糖 /片栗粉/調合油	たまねぎ/ひじき/キャベ ツ/にんじん/コン/こま つな	食塩/こいくちしょうゆ /みりん/みそ/かつ お・昆布だし	562 23.4 18.6
19	金	食パン チキンカツ(1才:焼き) コールスローサラダ じゃがいものクリームスープ	小松菜としらすの おにぎり 牛乳	鶏肉/ヨーグルト/牛 乳/しらす	食パン/パン粉/薄力 粉/調合油/上白糖/ じゃがいも/無塩バター /精白米	キャベツ/にんじん/きゆ うり/たまねぎ/コン/こま つな	ウスターソース/みりん /トマトケチャップ/マ ヨドレ/穀物酢/食塩 /コンソメ/こいくちし ょうゆ	605 28.6 21.5
20	土	焼きうどん じゃがいものそぼろ煮 コーンと卵のスープ 牛乳	おやつ 牛乳	豚肉/かつお節/鶏 ひき肉/卵/牛乳	うどん/調合油/じゃが いも/上白糖	たまねぎ/キャベツ/にん じん/コン/こまつな	ウスターソース/こいく ちしょうゆ/かつお・昆 布だし/食塩	561 24.4 25.9
22	月	ハヤシライス かぼちゃのサラダ キャベツのスープ	きなこのラスク 牛乳	豚肉/牛乳/きな粉	精白米/調合油/じゃ がいも/上白糖/食パン /無塩バター	にんじん/たまねぎ/グリ ンピース/かぼちゃ/きゆう り/キャベツ	ハヤシルウ/マヨドレ/ 穀物酢/食塩/コンソ メ	570 17.3 17.5
23	火	ご飯 鯖のごまみそ焼き(1才:カレイ) ひじきの炒め煮 かきたま汁 いちご	ぱりぱりピザ 牛乳	さわら(かれい)/水煮 大豆/油揚げ/卵/ 牛乳/プロセスチーズ	精白米/ごま/上白糖 /調合油/ごま油/片 栗粉/ぎょうざの皮/ じゃがいも	にんじん/ひじき/ほうれ んそう/根深ねぎ/いちご /たまねぎ/ピーマン/コ ン	こいくちしょうゆ/みりん /みそ/かつお・昆布 だし/食塩/トマトソ ス/トマトケチャップ	551 26.7 18.9
24	水	もやしラーメン 豚肉とさつまいもの中華炒め バナナ	五平もち 牛乳	なると/豚肉/水煮 大豆/牛乳	中華麺/ごま油/片栗 粉/さつまいも/上白糖 /調合油/精白米	もやし/キャベツ/コン/ 根深ねぎ/にんじん/にら /たまねぎ/バナナ	かつお・昆布だし/こい くちしょうゆ/食塩/ しょうが/みりん/みそ	592 23.3 16.8
25	木	ご飯 ツナ入り卵焼き 切干大根の煮物 ふの味噌汁	おさつスティック 牛乳	卵/高野豆腐/ツナ 缶/油揚げ/牛乳	精白米/上白糖/調合 油/焼きふ/さつまいも	にんじん/葉ねぎ/切干し だいこん/乾しいたけ/こ まつな/たまねぎ	かつお・昆布だし/こい くちしょうゆ/食塩/み りん/みそ	574 20.8 17.3
26	金	わかめごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのツナ和え 厚揚げの味噌汁	レモンケーキ 牛乳	鶏肉/ツナ缶/生揚 げ/牛乳	精白米/上白糖/調合 油/ごま/薄力粉/無 塩バター	カットわかめ/キャベツ/も やし/にんじん/たまねぎ /こまつな/レモン果汁	食塩/かつお・昆布だ し/こいくちしょうゆ/ みりん/みそ/ベーキ ングパウダー	569 26.1 18
27	土	そぼろ丼 じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁 牛乳	おやつ 牛乳	鶏ひき肉/高野豆腐 /牛乳	精白米/上白糖/じゃ がいも/焼きふ	にんじん/カットわかめ/ 切干しだいこん	こいくちしょうゆ/みりん /しょうが/かつお・昆 布だし/みそ	591 25.1 16.5
30	火	ご飯 豆腐チャンプルー 三色ナムル 青梗菜のスープ	リンゴゼリー せんべい 牛乳	木綿豆腐/豚肉/卵 /かつお節/牛乳/ ゼラチン	精白米/調合油/上白 糖/ごま油/ごま	もやし/にんじん/にら/ ほうれんそう/チンゲンサ イ/たまねぎ/えのきたけ /乾しいたけ/りんご ジュース	こいくちしょうゆ/食塩 /かつお・昆布だし	550 23.1 20

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	570	450
タンパク質g	23.8	19.7
脂質g	18.4	13.7
カルシウムmg	282	305
鉄 mg	2.5	2.9
ビタミンA μgRE	210	158
ビタミンB ₁	0.35	0.26
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.31
ビタミンC mg	27	21
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牛乳を提供します。
 ※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。

