



# 4月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				キ- (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	水	お赤飯 かじきの竜田揚げ (0.1歳：焼き) 小松菜のごま和え 花麩のすまし汁 いちご	カルピス フルーチェ	あずき/めかじき /ツナ缶/絹ごし 豆腐/乳酸菌飲料 /牛乳	精白米/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/ぶなし めじ/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	596 21.9 16
2	木	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーと キャベツのサラダ さといもと大根の味噌汁	牛乳 ブドウゼリー せんべい	豚肉/牛乳/ゼラ チン	精白米/調合油/ 上白糖/さといも	たまねぎ/ブロッコ リー/キャベツ/にん じん/コン/だいこん /ぶどうジュース	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	581 22.3 18.4
3	金	ご飯 春野菜の千草焼き ひじききんぴら なめこの味噌汁	牛乳 スイートポテト	卵/高野豆腐/油 揚げ/絹ごし豆腐 /牛乳	精白米/じゃがい も/上白糖/調合 油/さつまいも/ 無塩バター	にんじん/たまねぎ/ さやえんどう/れんこ ん/乾しいたけ/ひじ き/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/みそ	594 21.4 17.3
4	土	親子丼 胡瓜のごま酢和え じゃがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉/卵/牛乳	精白米/上白糖/ ごま/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	580 25.8 16.1
6	月	麻婆豆腐丼 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 ミルクくずもち (1歳：ココアなし)	木綿豆腐/豚ひき 肉/高野豆腐/ツ ナ缶/牛乳	精白米/上白糖/ 片栗粉/調合油/ ごま油/ごま/は るさめ	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 /こいくちしよ うゆ/かつお・ 昆布だし/穀物 酢/食塩	597 24.5 22.1
7	火	ご飯 鱈のごまみそ焼き (1歳：鱈のごま味噌焼き) ひじきと青菜の和え物 エノキの味噌汁	牛乳 鮭チーズ おにぎり	さわら/ツナ缶/ 牛乳/さけ	精白米/ごま/上 白糖	ひじき/ほうれんそう /コン/えのきたけ/ たまねぎ/葉ねぎ	こいくちしよ うゆ/みりん/み そ/マヨドレ/ かつお・昆布だ し	582 25.5 15.6
8	水	ドライカレー (1歳：ケチャップ煮) アスパラと ポテトのサラダ モモヨーグルト	牛乳 リングゼリー せんべい	豚ひき肉/ヨーグ ルト/牛乳/ゼラ チン	精白米/調合油/ じゃがいも/上白 糖	たまねぎ/ピーマン/ にんじん/アスパラガ ス/コン/もも/りん ごジュース	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	582 21 18
9	木	納豆ご飯 春の肉じゃが 小松菜の磯和え 豆腐の味噌汁	牛乳 コーンフレーク	挽きわり納豆/豚 肉/しらす干し/ 絹ごし豆腐/牛乳	精白米/じゃがい も/しらたき/上 白糖/調合油/ご ま油/コーンフ レーク	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	こいくちしよ うゆ/かつお・昆 布だし/みそ 18	584 25.1 18
10	金	具だくさん肉うどん 紅白煮 バナナ	牛乳 小松菜 チャーハン	豚肉/油揚げ/牛 乳/ツナ缶	うどん ゆで/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	587 22.4 17.9
11	土	チャーハン 白菜のごまマヨ和え ワカメスープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/ツナ缶 /牛乳	精白米/ごま油/ ごま	根深ねぎ/にんじん/ グリーンピース/はくさ い/きゅうり/カット わかめ	食塩/こいくち しょうゆ/マヨ ドレ(日清オイ リオ)/かつ お・昆布だし	582 20.4 24.2
13	月	ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し 切り干し大根のすまし汁	牛乳 しらすおにぎり	鶏ひき肉/木綿豆 腐/牛乳/かつお 節/しらす	精白米/パン粉/ 上白糖/ごま	たまねぎ/根深ねぎ/ ほうれんそう/もや し/にんじん/切干し だいこん/えのきたけ /カットわかめ	みそ/こいくち しょうゆ/かつ お・昆布だし/ 食塩	579 24.6 13.7
14	火	食パン チキンカツ コールスローサラダ じゃがいもの クリームスープ	牛乳 ハリハリ おにぎり	鶏肉/牛乳	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/ きゅうり/たまねぎ/ コン/切干しだいこん	ウスターソース /トマトケ チャップ/マヨ ドレ/食塩/コ ンソメ/かつ お・昆布だし/ みそ	586 25.9 21.6
15	水	中華丼 春雨サラダ えのきのスープ オレンジ	牛乳 小松菜としらす のおにぎり	豚肉/ツナ缶/牛 乳/しらす	精白米/ごま油/ 上白糖/片栗粉/ はるさめ/ごま	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/こまつな	しょうが/かつ お・昆布だし/ こいくちしよ うゆ/穀物酢/食 塩/みりん	596 19.5 14.8

16	木	ひじきごはん カレイの煮魚 ブロッコリーのおかか和え 具沢山味噌汁	牛乳 五平もち	水煮大豆/油揚げ /かれい/かつお 節/生揚げ/牛乳	精白米/上白糖 じゃがいも	にんじん/ひじき/ブ ロccoli/きゅうり /こまつな/根深ねぎ	かつお・昆布だ し/食塩/こい くちしょうゆ/ みりん/みそ	594 27.7 11.2
17	金	ご飯 和風ハンバーグ 五目きんぴら 生揚げの味噌汁	牛乳 コンソメポテト	豚ひき肉/木綿豆 腐/牛乳/生揚げ	精白米/パン粉/ 上白糖/片栗粉/ 調合油/じゃがい も	たまねぎ/ひじき/れ んこん/ごぼう/に んじん/乾しいたけ/ こまつな	食塩/こいくち しょうゆ/みり ん/かつお・昆 布だし/みそ/ コンソメ	582 23.9 21.2
18	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	牛乳 お菓子	豚ひき肉/高野豆 腐/パルメザン チーズ/ツナ缶/ 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	588 27.1 20.3
20	月	味噌ラーメン 鶏肉とさつまいもの 中華炒め バナナ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	豚肉/鶏肉/水煮 大豆/牛乳/ゼラ チン	中華麺生/ごま 油/調合油/片栗 粉/さつまいも/ 上白糖	にんじん/もやし/に ら/コン/根深ねぎ/ たまねぎ/バナナ/オ レンジジュース	しょうが/みそ /こいくちしょ うゆ/かつお・ 昆布だし/食塩	583 27.3 18.1
21	火	ご飯 鮭の西京焼き かむカムサラダ 五目汁	牛乳 春ごぼうおにぎり	さけ/ツナ缶/油 揚げ/牛乳/鶏肉	精白米/上白糖/ ごま油	切干しだいこん/に んじん/きゅうり/も やし/だいこん/ほう れんそう/乾しいた け/ごぼう	みそ/みりん/ こいくちしょう ゆ/食塩/かつ お・昆布だし	581 27.1 13.7
22	水	わかめごはん 鶏肉の香味焼き キャベツのツナ和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 ツナおにぎり	鶏肉/ツナ缶/牛 乳	精白米/ごま/ご ま油/じゃがいも /上白糖	カットわかめ/たま ねぎ/キャベツ/も やし/にんじん/こ まつな	食塩/かつお・ 昆布だし/しょ うが/みりん/ こいくちしょう ゆ/料理酒/穀 物酢/みそ	584 27.7 14
23	木	ハヤシライス ほうれん草のサラダ いちごヨーグルト	牛乳 おさつスティック	豚肉/ヨーグルト /牛乳	精白米/調合油/ じゃがいも/上白 糖/ごま/さつま いも	にんじん/たまねぎ/ グリーンピース/ほう れんそう/もやし/コ ン/いちごジャム	ハヤシルウ/穀 物酢/食塩	582 17.9 17.9
24	金	ご飯 ツナ入り卵焼き 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	牛乳 チーズおかか おにぎり	卵/高野豆腐/ツ ナ缶/竹輪/油揚 げ/牛乳/かつお 節	精白米/上白糖/ 調合油	にんじん/葉ねぎ/切 干しだいこん/キャ ベツ/えのきたけ	かつお・昆布だ し/こいくち しょうゆ/食塩 /みりん/みそ	619 25.3 16.8
25	土	二色丼 じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/高野豆 腐/卵/牛乳	精白米/上白糖/ 調合油/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/食塩 /かつお・昆布 だし/みそ	621 26.2 18.8
27	月	ピラフ 鶏もも肉のマムレード焼き 温野菜の 人参ドレッシング ミネストローネスープ	牛乳 青のりポテト	鶏肉/牛乳	精白米/無塩バ ター/片栗粉/調 合油/上白糖/ じゃがいも	にんじん/たまねぎ/ コン/グリーンピー ス/マムレード/か ぼちゃ/ブロッコ リー/カリフラワー/ キャベツ/トマト/ あおのり	食塩/コンソメ /こいくちしょ うゆ/穀物酢	591 24.4 18.3
28	火	食パン(イチゴジャム) (1歳:ジャムなし) 鮭のムニエル オーロラソース 春キャベツのサラダ コーンスープ	牛乳 大学芋	さけ/牛乳	食パン/薄力粉/ 無塩バター/上白 糖/調合油/さつ まいも/黒ごま	いちごジャム/キャ ベツ/アスパラガス/ にんじん/クリーム コン缶	食塩/トマトケ チャップ/マヨ ドレ/穀物酢/ コンソメ/こい くちしょうゆ	589 26 21.9
30	木	ご飯 麻婆茄子 青梗菜の和え物 わかめスープ オレンジ	牛乳 とうもろこし おにぎり	豚ひき肉/牛乳	精白米/調合油/ 上白糖/片栗粉/ ごま油/ごま/無 塩バター	なす/根深ねぎ/も やし/チンゲンサイ/ にんじん/カットわか め/えのきたけ/オレ ンジ/コン	しょうが/みそ /こいくちしょ うゆ/かつお・ 昆布だし/食塩	595 20.8 15.4

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	589	479
タンパク質g	24.2	20.7
脂質g	17.7	13.9
カルシウムmg	281	324
鉄 mg	2.5	3.2
ビタミンA μgRE	199	153
ビタミンB <sub>1</sub>	0.36	0.27
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.44	0.32
ビタミンC mg	28	22
食塩相当量 g	1.6	1.4

※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。