



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	木	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/卵/生クリーム	精白米/もち米/ごま/片栗粉/調合油/上白糖	こまつな/にんじん/えのきたけ/根深ねぎ/わかめ/みかん缶/いちご	食塩/濃口醤油/しょうが/かつお昆布だし	622 27.6 23.4
2	金	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ 生揚げの味噌汁	じゃがバター 牛乳	豚ひき肉/木綿豆腐/だいず/牛乳/生揚げ	精白米/パン粉/調合油/片栗粉/ごま油/上白糖/じゃがいも/無塩バター	たまねぎ/切干しいたけ/にんじん/こまつな	食塩/濃口醤油/みりん調味料/穀物酢/みそ/かつお昆布だし	590 23.3 19.1
3	土	そぼろ丼 じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉/高野豆腐/牛乳	精白米/じゃがいも/上白糖/焼きふ	にんじん/乾しいたけ/グリーンピース/わかめ	濃口醤油/みりん調味料/しょうが/かつお昆布だし/みそ	574 23.8 12.7
5	月	ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草のサラダ 具沢山味噌汁	大学芋 牛乳	鮭/木綿豆腐/牛乳	精白米/上白糖/調合油/ごま/じゃがいも/さつまいも/黒ごま	ほうれん草/もやし/にんじん/根深ねぎ	濃口醤油/みりん調味料/穀物酢/みそ/かつお昆布だし	617 23.3 16.6
6	火	ドライカレー コールスローサラダ じゃがいものコンソメスープ	コーンフレーク 牛乳	豚ひき肉/だいず/かに風味かまぼこ/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/干しぶどう/キャベツ/きゅうり	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/固形コンソメ/パセリ	588 21.2 18.3
7	水	ひじきごはん 鶏の味噌マヨ焼き ブロッコリーのおかか和え 野菜のすまし汁 オレンジ	南瓜ようかん 牛乳	油揚げ/だいず/鶏もも肉/かつお節/豆乳/牛乳	精白米/上白糖	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/オレンジ/かぼちゃ/寒天	かつお昆布だし/食塩/濃口醤油/マヨネーズ/みそ	557 26.9 13.7
8	木	具だくさん肉うどん 紅白煮 バナナヨーグルト	お好み焼き 牛乳	豚小間肉/生揚げ/高野豆腐/ヨーグルト/卵/かつお節/牛乳	うどん/調合油/じゃがいも/上白糖/薄力粉	にんじん/ぶなしめじ/根深ねぎ/バナナ/キャベツ/あおのり	かつお昆布だし/濃口醤油/みりん調味料/食塩/ベーキングパウダー/ウスターソース/トマトケチャップ	564 24.6 18.8
9	金	ご飯 ツナ入り卵焼き 五目きんぴら エノキの味噌汁	きなこ蒸しパン 牛乳	卵/高野豆腐/ツナ缶/竹輪/油揚げ/きな粉/牛乳	精白米/上白糖/調合油/薄力粉	にんじん/葉ねぎ/れんこん/ごぼう/乾しいたけ/えのきたけ/たまねぎ	かつお昆布だし/濃口醤油/食塩/みりん調味料/みそ/ベーキングパウダー	646 24.9 19.6
10	土	チャーハン コーンサラダ じゃがいものポタージュ 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉/ツナ缶/牛乳	精白米/調合油/上白糖/無塩バター/じゃがいも	根深ねぎ/グリーンピース/キャベツ/コーン/たまねぎ/にんじん	食塩/濃口醤油/穀物酢/固形コンソメ/パセリ	594 22.4 15.5
12	月	食パン(イチゴ)(1歳ジャムなし) マカロニグラタン キャベツサラダ トマトと卵のスープ	ゆかりとじゃこのおにぎり 牛乳	豚ひき肉/だいず/牛乳/卵/しらす	食パン/いちごジャム/マカロニ/無塩バター/薄力粉/パン粉/上白糖/調合油/精白米/ごま	たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/トマト缶	固形コンソメ/食塩/穀物酢/パセリ/ゆかり	646 26.4 23.4
13	火	ご飯 豚肉の中華煮 春雨サラダ 椎茸とえのきのスープ オレンジ	あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上) 牛乳	豚小間肉/生揚げ/かに風味かまぼこ/きな粉/牛乳	精白米/ごま油/上白糖/片栗粉/はるさめ/ごま/マカロニ	にんじん/チンゲンサイ/乾しいたけ/こまつな/もやし/えのきたけ/オレンジ	かつお昆布だし/食塩/濃口醤油	585 21.7 18.1
14	水	ピラフ 鶏もものピカタ 温野菜の人参ドレッシング 豆乳スープ	小松菜のパウンドケーキ 牛乳	鶏もも肉/卵/豆乳/チーズ/牛乳	精白米/無塩バター/薄力粉/じゃがいも/上白糖/調合油	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/ほうれん草/コーン/こまつな	食塩/穀物酢/固形コンソメ/ベーキングパウダー	621 28.8 15.6
15	木	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ ワンタンスープ	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/卵/牛乳	精白米/上白糖/片栗粉/ごま油/しゅうまいの皮/ごま/ロールパン/薄力粉/無塩バター	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	616 24.1 18.4
16	金	ご飯 カレイの野菜あんかけ ひじきの炒め煮 なめこの味噌汁	バナナケーキ 牛乳	かれい/だいず/油揚げ/絹豆腐/牛乳	精白米/片栗粉/調合油/上白糖/ごま油/薄力粉/無塩バター	えのきたけ/たまねぎ/ピーマン/ひじき/にんじん/なめこ/根深ねぎ/バナナ	しょうが/濃口醤油/穀物酢/かつお昆布だし/みそ/ベーキングパウダー	646 24.6 17.8

17	土	スパゲッティナポリタン 小松菜のソテー コンソメスープ 牛乳	お菓子 牛乳	ソーセージ/チーズ /牛乳	スパゲッティ/調合油/ じゃがいも	たまねぎ/ピーマン/こま つな/にんじん	トマトケチャップ/食塩 /固形コンソメ	539 18.6 19.9
19	月	食パン 鮭のクリームシチュー グリーンサラダ オレンジ	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/きゅうり/ほうれんそ う/オレンジ	固形コンソメ/食塩/ 穀物酢/みりん調味料 /みそ	597 25 15.5
20	火	ハヤシライス レタスとじゃこのサラダ ジュリエンスープ	ブドウゼリー せんべい 牛乳	豚小間肉/しらす/ 牛乳/ゼラチン	精白米/じゃがいも/上 白糖/ごま油	にんじん/たまねぎ/グリ ンピース/レタス/きゅうり /キャベツ	ハヤシフレーク/穀物 酢/食塩/固形コンソ メ	573 20 15.8
21	水	ご飯 肉じゃが きざみのりサラダ 高野豆腐の味噌汁	きなこのラスク 牛乳	豚小間肉/高野豆腐/ きな粉/牛乳	精白米/じゃがいも/し らたき/上白糖/食パン /無塩バター/グラ ニュー糖	たまねぎ/にんじん/グリ ンピース/もやし/こまつ な/焼きのり/わかめ/根 深ねぎ	濃口醤油/みりん調味 料/かつお昆布だし/ みそ	564 21.6 16.1
22	木	ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し 切干大根の味噌汁	さつまいもの甘煮 牛乳	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 卵/かつお節/牛 乳	精白米/パン粉/上白 糖/ごま/さつまいも	たまねぎ/根深ねぎ/ほう れんそう/えのきたけ/に んじん/切干しだいこん/ わかめ	みそ/濃口醤油/か つお昆布だし	569 24.3 11.9
23	金	ご飯 豆腐チャンプルー 三色ナムル えのきとチンゲン菜のスープ みかんヨーグルト	黒ゴマ豆乳蒸しパン 牛乳	豚小間肉/木綿豆腐/ 卵/かつお節/ ヨーグルト/豆乳/ 牛乳	精白米/ごま/上白糖 /ごま油/薄力粉/黒 ごま	にら/にんじん/ほうれん そう/もやし/えのき/チ ンゲン菜/たまねぎみかん 缶	濃口醤油/食塩/穀 物酢/ベーキングパウ ダー	605 25.1 18.8
24	土	焼き肉丼 南瓜煮 玉ねぎの味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉/牛乳	精白米/上白糖	たまねぎ/グリーンピース/ かぼちゃ/にんじん/わか め	濃口醤油/みりん調味 料/かつお昆布だし/ みそ	642 22.7 17.6
26	月	わかめごはん ブリの照り焼き 大豆と野菜のごま和え 五目汁	ミルクくずもち 牛乳	ぶり/だいず/生揚 げ/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/ごま /こんにやく/片栗粉	わかめ/にんじん/もやし /さやいんげん/ごぼう/ 葉ねぎ	食塩/みりん調味料/ 濃口醤油/かつお昆 布だし	614 26.6 20.6
27	火	もやしラーメン 鶏肉とさつまいもの中華和え バナナ	ハリハリおにぎり 牛乳	鶏もも肉/だいず/ 油揚げ/牛乳	中華めん(生)/ごま油/ 片栗粉/さつまいも/上 白糖/調合油/精白米	にんじん/もやし/にら/ 根深ねぎ/コーン/ピーマ ン/バナナ/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	555 23.4 11.6
28	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 油揚げの味噌汁	りんごのホットケーキ オレンジジュース	豚小間肉/油揚げ/ 牛乳/生クリーム	精白米/調合油/上白 糖/ホットケーキミックス	たまねぎ/ブロッコリー/に んじん/キャベツ/コーン /もやし/わかめ/りんご	しょうが/濃口醤油/ みりん調味料/穀物酢 /食塩/かつお昆布 だし/みそ	640 20.6 21.6
30	金	ゆかりごはん 春野菜の千草焼き 小松菜の和えもの しめじのすまし汁	ピザトースト 牛乳	卵/だいず/木綿豆腐/ 腐/チーズ/牛乳	精白米/調合油/上白 糖/食パン	にんじん/たまねぎ/さや えんどう/キャベツ/こま つな/もやし/ぶなしめじ /こねぎ/ピーマン/コー ン	ゆかり/食塩/みりん 調味料/濃口醤油/ かつお昆布だし/トマト ソース/トマトケチャッ プ	538 22.2 14.9

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	596	442
タンパク質g	23.7	18.7
脂質g	17.4	12.6
カルシウムmg	290	311
鉄 mg	2.7	2.9
ビタミンA μg RE	221	157
ビタミンB ₁	0.35	0.24
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.32
ビタミンC mg	31	22
食塩相当量 g	1.4	1.1

※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。

