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	月	お赤飯 かじきの竜田揚げ(1歳:照り焼き) 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	ささげ／めかじき／木綿豆腐／乳酸菌飲料乳製品／牛乳	精白米／黒ごま／片栗粉／調合油／すりごま／上白糖／焼きふ	こまつな／にんじん／もやし／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	532 20.1 12.9
2	火	ご飯 豆腐チャンプルー 三色ナムル 青梗菜のスープ	牛乳 きなこ蒸しパン	豚肉／木綿豆腐／卵／かつお節／牛乳／きな粉	精白米／調合油／上白糖／ごま油／ごま／薄力粉	たまねぎ／にら／にんじん／もやし／ほうれんそう／チンゲンサイ／えのきたけ	こいくちしょうゆ／食塩／かつお･昆布だし／ベーキングパウダー	539 21.6 18.2
3	水	食パン(イチゴ)(1歳: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	牛乳 ツナおにぎり	鶏ひき肉／水煮大豆／牛乳／パルメザンチーズ／ウインナー／ツナ缶	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	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／コーン／にんじん	食塩／コンソメ／穀物酢／こいくちしょうゆ／料理酒	577 23.6 21.4
4	木	ピラフ チキンソテー 温野菜サラダ 豆乳スープ	牛乳 じゃこトースト	鶏肉／豆乳／牛乳／しらす干し	精白米／無塩バター／じゃがいも／食パン	にんじん／たまねぎ／コーン／グリンピース／かぼちゃ／ブロッコリー／ほうれんそう ／あおのり	食塩／コンソメ／しょうが／みりん／こいくちしょうゆ／料理酒／マヨドレ	545 26.6 16.5
5	金	ご飯 松風焼き ひじきサラダ 切干大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 あおのりポテト	鶏ひき肉／木綿豆腐／牛乳	精白米／パン粉／上白糖／ごま／ごま油／じゃがいも／調合油	たまねぎ／根深ねぎ／ひじき／ほうれんそう ／にんじん／コーン／切干しだいこん／カットわかめ／オレンジ／あおのり	みそ／穀物酢／こいくちしょうゆ／かつお･昆布だし／食塩	539 22 18.2
6	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／牛乳	スパゲティ／調合油／薄力粉／上白糖／じゃがいも	たまねぎ／にんじん／コーン／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	569 25.5 18.9
8	月	じゃこおかかふりかけご飯 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	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	しらす／かつお節／卵／ツナ缶／高野豆腐／牛乳／パルメザンチーズ	精白米／ごま／上白糖／調合油／じゃがいも／ごま油／薄力粉／無塩バター	にんじん／たまねぎ／さやえんどう／きゅうり／キャベツ／コーン／カットわかめ／根深ねぎ／こまつな	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／ベーキングパウダー	590 25.7 19.9
9	火	具だくさん肉うどん 紅白煮 バナナ	牛乳 五平もち	豚肉／油揚げ／牛乳	うどん／じゃがいも／上白糖／精白米	にんじん／だいこん／ぶなしめじ／こまつな／根深ねぎ／バナナ	かつお･昆布だし／こいくちしょうゆ／みりん／食塩／みそ	539 19.1 13.5
10	水	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	牛乳 コーンフレーク	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／コーン／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	537 20.3 16
11	木	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根のごまサラダ 五目汁	牛乳 大学芋	さけ／油揚げ／牛乳	精白米／上白糖／ごま／ごま油／片栗粉／さつまいも／黒ごま／調合油	切干しだいこん／にんじん／きゅうり／かぼちゃ／ごぼう ／乾しいたけ	みそ／みりん／こいくちしょうゆ／穀物酢／食塩／かつお･昆布だし	529 23.2 13.4
12	金	ご飯 豚肉の生姜焼 ブロッコリーとキャベツのサラダ もやしの味噌汁	牛乳 きなこのラスク	豚肉／生揚げ／牛乳／きな粉	精白米／調合油／上白糖／食パン／無塩バター	たまねぎ／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／コーン／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	563 23.3 20.9
13	土	親子丼 わかめサラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉／卵／牛乳	精白米／調合油／上白糖／ごま／ごま油／じゃがいも	たまねぎ／にんじん／カットわかめ／ひじき／きゅうり	かつお･昆布だし／こいくちしょうゆ／みりん／穀物酢／みそ	587 27.4 17.5
15	月	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 ヨーグルト蒸しパン	挽きわり納豆／豚肉／木綿豆腐／牛乳／ヨーグルト	精白米／じゃがいも／しらたき／調合油／上白糖／薄力粉	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／カットわかめ／根深ねぎ／えのきたけ	こいくちしょうゆ／かつお･昆布だし／みそ／ベーキングパウダー	557 22.5 15.5
16	火	ご飯 鰆のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	牛乳 コーントースト	さわら／油揚げ／水煮大豆／卵／牛乳／パルメザンチーズ	精白米／ごま／上白糖／ごま油／片栗粉／食パン	ひじき／にんじん／ほうれんそう ／根深ねぎ／コーン	こいくちしょうゆ／みりん／みそ／かつお･昆布だし／食塩／マヨドレ	546 26.2 18.5
17	水	もやしラーメン 鶏肉とさつまいもの中華炒め バナナ	牛乳 小松菜と しらすのおにぎり	かまぼこ／鶏肉／水煮大豆／牛乳／しらす	中華麺／ごま油／片栗粉／調合油／さつまいも／上白糖／精白米	もやし／キャベツ／にんじん／根深ねぎ／たまねぎ／バナナ／こまつな	かつお･昆布だし／食塩／こいくちしょうゆ／しょうが／みりん	530 25.4 11.6
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	牛乳 リンゴゼリー せんべい	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／生揚げ／ゼラチン	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／コーン／こまつな／りんごジュース	食塩／こいくちしょうゆ／みりん／みそ／かつお･昆布だし	528 22.4 17.3

19	金	中華丼 春雨サラダ えのきのスープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	豚肉／かに風味かまぼこ／絹ごし豆腐／牛乳	精白米／ごま油／上白糖／片栗粉／はるさめ／ごま／ホットケーキミックス／調合油	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	570 18.9 16.9
20	土	焼き肉丼 南瓜煮 玉ねぎの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／上白糖	たまねぎ／にんじん／かぼちゃ／カットわかめ	こいくちしょうゆ／みりん／料理酒／かつお･昆布だし／みそ	583 22.1 17.7
22	月	ひじきごはん 鶏の味噌マヨ焼き キャベツのゆかり和え ほうれん草のすまし汁	牛乳 おさつスティック	油揚げ／水煮大豆／鶏肉／牛乳	精白米／上白糖／さつまいも／調合油	にんじん／ひじき／キャベツ／もやし／えのきたけ／ほうれんそう	かつお･昆布だし／食塩／こいくちしょうゆ／マヨドレ／みそ／ゆかり	538 21.7 17.5
23	火	ご飯 カレイの煮魚 大豆と野菜のごま和え 具沢山味噌汁 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	かれい／水煮大豆／油揚げ／木綿豆腐／牛乳	精白米／上白糖／ごま／じゃがいも／薄力粉／無塩バター	にんじん／もやし／こまつな／根深ねぎ／オレンジ／レモン果汁	みりん／こいくちしょうゆ／かつお･昆布だし／みそ／ベーキングパウダー	547 26 14.3
24	水	食パン チキンカツ(1歳:チキンソテー) コールスローサラダ じゃがいものクリームスープ	牛乳 しらすと 青のりのおにぎり	鶏肉／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／すりごま	キャベツ／にんじん／きゅうり／たまねぎ／コーン／あおのり	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	598 26.8 21.4
25	木	ご飯 ツナ入り卵焼き 切干大根の煮物 ふの味噌汁	牛乳 ミルクくずもち	卵／高野豆腐／ツナ缶／油揚げ／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／調合油／焼きふ／片栗粉	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	539 23 17.4
26	金	ハヤシライス かぼちゃのサラダ キャベツのスープ バナナ	牛乳 セサミラスク	豚肉／牛乳	精白米／調合油／じゃがいも／上白糖／食パン／黒ごま／グラニュー糖／無塩バター	にんじん／たまねぎ／グリンピース／かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／バナナ	ハヤシルウ／マヨドレ／食塩／コンソメ	580 16.8 18.3
27	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	604 26 18.8
30	火	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	木綿豆腐／豚ひき肉／高野豆腐／かに風味かまぼこ／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／片栗粉／ごま油／ごま／はるさめ／マカロニ	根深ねぎ／もやし／きゅうり／にんじん／チンゲンサイ／オレンジ	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	557 24.1 18.3

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	557	451
タンパク質g	23.2	19.5
脂質g	17.2	13
カルシウムmg	283	307
鉄　mg	2.4	3
ビタミンA　μgRE	208	156
ビタミンB_1	0.34	0.26
ビタミンB_2　mg	0.44	0.3
ビタミンC　mg	27	21
食塩相当量　g	1.7	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。