



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	火	お赤飯 かじきの竜田揚げ 小松菜のごま和え 花魁のすまし汁 いちご	カルピス フルーチェ	ささげ/めかじき/絹 ごし豆腐/乳酸菌飲 料 乳製品/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	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	551 20.6 12.9
2	水	食パン(イチゴ) ポテグラタン 春キャベツのサラダ 野菜スープ	牛乳 おかかおにぎり	鶏ひき肉/水煮大豆 /牛乳/パルメザン チーズ/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 /キャベツ/アスパラガ ス/にんじん/コーン/ 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	552 21.4 19.5
3	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 もやしの味噌汁	牛乳 レモンケーキ	豚肉/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/ コーン/もやし/えのきた け/カットわかめ/レモン 果汁	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	597 22.2 21.2
4	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 なめこの味噌汁	牛乳 バナナ せんべい	しらす/かつお節/卵 /高野豆腐/ツナ缶 /絹ごし豆腐/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/コーン/なめ こ/根深ねぎ/バナナ	こいくちしょうゆ/みりん /かつお・昆布だし/食 塩/穀物酢/みそ	551 23.3 16.7
5	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
7	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	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/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 しょうゆ/かつお・昆布 だし/穀物酢/食塩	571 24.1 19.5
8	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/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/みそ	560 19.4 14.6
9	水	ご飯 鮭の西京焼き 大豆と野菜のごま和え かきたま汁	牛乳 いちごの蒸しパン	さけ/水煮大豆/卵 /牛乳	精白米/上白糖/ごま /片栗粉/ごま油/薄 力粉/調合油	にんじん/もやし/こまつ な/根深ねぎ/カットわ かめ/いちごジャム	みそ/みりん/こいくち しょうゆ/かつお・昆布 だし/食塩/ベーキン グパウダー	551 27.2 15.1
10	木	ドライカレー アスパラとポテのサラダ りんごヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	豚ひき肉/だいたい/ 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/ ピーマン/トマト缶/ア スパラガス/コーン/りんご	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/マヨレ	569 21.1 16.8
11	金	ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し 切干大根の味噌汁	牛乳 きなこのラスク	鶏ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/きな粉	精白米/パン粉/上白 糖/ごま/食パン/無 塩バター	たまねぎ/根深ねぎ/ほ うれんそう/もやし/に んじん/切干だいこん /カットわかめ	みそ/こいくちしょうゆ/ かつお・昆布だし	551 24.2 16.3
12	土	チャーハン わかめサラダ コーンと卵のスープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/卵/牛乳	精白米/ごま油/ごま /上白糖	根深ねぎ/にんじん/グ リンピース/カットわかめ /ひじき/きゅうり/コー ン/こまつな/たまねぎ	食塩/こいくちしょうゆ/ 穀物酢/かつお・昆布 だし	574 20.6 21.5
14	月	ご飯 春の肉じゃが 小松菜の磯和え 豆腐の味噌汁	牛乳 リンゴゼリー せんべい	豚肉/しらす/絹ごし 豆腐/牛乳/ゼラチン	精白米/じゃがいも/し 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/りんご ジュース	こいくちしょうゆ/かつ お・昆布だし/みそ	558 22.2 16.9
15	火	食パン チキンカツ (1歳チキンのパン粉焼き) コールスローサラダ じゃがいものクリームスープ	牛乳 小松菜としらすの 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	キャベツ/にんじん/ きゅうり/たまねぎ/コー ン/こまつな	ウスターソース/トマトケ チャップ/マヨレ/食 塩/コンソメ/こいくち しょうゆ/みりん	580 26.3 20.9
16	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 いちご	牛乳 コーントースト	水煮大豆/油揚げ/ かれい/生揚げ/牛 乳/パルメザンチーズ	精白米/上白糖/ごま /ごま油/じゃがいも/ 食パン	にんじん/ひじき/切干 しだいこん/きゅうり/こ まつな/根深ねぎ/いち ご/コーン	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/マ ヨレ	553 26.5 14.4
17	木	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとコーンの炒め物 生揚げの味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	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 /マカロニ	たまねぎ/ひじき/キャ ベツ/にんじん/コーン /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	561 23.8 18.7

18	金	中華丼 春雨サラダ えのきのスープ オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉/かに風味かまぼ こ/牛乳	精白米/ごま油/上白糖 /片栗粉/はるさめ /ごま/薄力粉/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/ベーキ ングパウダー	592 19.1 19
19	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/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	562 25.5 18.4
21	月	わかめごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのツナ和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	鶏肉/ツナ缶/牛乳 /卵	精白米/ごま/上白糖 /調合油/ごま油/ じゃがいも/食パン/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	食塩/かつお・昆布だし /こいくちしょうゆ/みり ん/穀物酢/みそ	594 28.6 18.8
22	火	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 ツナおにぎり	かまぼこ/鶏肉/水煮 大豆/牛乳/ツナ缶	中華麺/ごま油/片栗 粉/さつまいも/上白 糖/調合油/精白米 /ごま	もやし/キャベツ/コーン /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/料理酒	552 25.6 11.5
23	水	ご飯 鱈のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 五目汁	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	さわら/水煮大豆/油 揚げ/牛乳/パルメザ ンチーズ	精白米/ごま/上白糖 /ごま油/無塩バター /薄力粉	ひじき/にんじん/だい こん/ほうれんそう/乾し いたけ/こまつな	こいくちしょうゆ/みり ん/みそ/かつお・昆布だ し/食塩/ベーキング パウダー	599 26.7 20.3
24	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 リンピース/ほうれんそう /もやし/コーン/いちご ジャム	ハヤシルウ/穀物酢/ 食塩	584 17.8 18.6
25	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 ぱりぱりピザ	卵/高野豆腐/ツナ 缶/油揚げ/竹輪/ 牛乳/プロセスチーズ	精白米/上白糖/調 合油/ぎょうざの皮	にんじん/葉ねぎ/切干 しいたけ/乾しいたけ/ キャベツ/たまねぎ/え のきたけ/コーン	かつお・昆布だし/こいく ちしょうゆ/食塩/みり ん/みそ/トマトケチャッ プ	597 25.9 16.6
26	土	そぼろ丼 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 /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/ 切干しいたけ	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
28	月	ピラフ チキンソテー 温野菜サラダ 豆乳スープ	牛乳 セサミラスク	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/ コーン/グリーンピース/か ぼちゃ/プロッコリー/ほ うれんそう	食塩/コンソメ/しょうが /みりん/こいくちしょう ゆ/料理酒	553 25.2 15.7
30	水	ご飯 豆腐チャンプルー 三色ナムル 青梗菜のスープ バナナ	牛乳 青のりポテト	木綿豆腐/豚肉/卵 /かつお節/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/ごま油/ごま/ じゃがいも	たまねぎ/にんじん/に ら/もやし/ほうれんそう /チンゲンサイ/えのき たけ/バナナ/あおのり	こいくちしょうゆ/食塩/ かつお・昆布だし	554 22.1 19.9

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	569	456
タンパク質g	23.6	19.6
脂質g	17.4	13.2
カルシウムmg	290	339
鉄 mg	2.5	3.5
ビタミンA μg RE	205	152
ビタミンB ₁	0.33	0.25
ビタミンB ₂ mg	0.44	0.29
ビタミンC mg	26	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。

