

平成31年4月献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
		献立名	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	15	月	①ふわふわ丼 ②清汁(大根・長ねぎ) ③春雨サラダ ④フルーツ	①ソフトせんべい	①りんごジュース ②マール蒸しパン	米・油 麩・春雨 ごま ホットケーキミックス	鶏ひき肉 卵 牛乳 豆腐	玉葱・人参・長ねぎ のり 大根 キャベツ・きゅうり	566kcal 14.2g 14.8g
2	16	火	①ご飯②清汁(えのき・みつば) ③豚肉とじゃが芋のバター炒め ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ツナのスパゲティ	米 油・バター じゃが芋 スパゲティ・バター	豚肉・ツナ かつおぶし 牛乳	えのき・玉ねぎ もやし・人参・わかめ 白菜・キャベツ のり・みつば	700kcal 30.1g 17.1g
3		水	①ご飯②中華スープ(わかめ・えのき) ③あじの南蛮漬け ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ココア蒸しパン	米・片栗粉・油 ホットケーキミックス じゃがいも ごま油	わかめ・きゅうり 玉ねぎ・えのき 人参 青海苔	588kcal 20.4g 15.3g	
4	18	木	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③さわらの梅照焼き ④れんこんとツナのサラダ ⑤フルーツ	①ピーチゼリー	①牛乳 ②マカロニきな粉	米 油・ごま マカロニ ごま油	さわら 味噌・ツナ きな粉 牛乳	なめこ・みつば 練り梅・れんこん 小松菜・もやし	599kcal 24.6g 17.3g
5	19	金	①ハヤシライス ②スープ(白菜・人参) ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ハムサンド	米・油 じゃが芋 アレルギーマヨネーズ 食パン	豚肉 牛乳 ハム	人参・グリル・ス 白菜・コーン 玉ねぎ・きゅうり ブロッコリー・もやし	682kcal 24.4g 21.6g
6	20	土	①ミートソーススパゲティ ②スープ(もやし・コーン) ③南瓜サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②梅とおかかのおにぎり	スパゲティ アレルギーマヨネーズ 油 米	豚ひき肉 かつおぶし 牛乳	のり・人参・きゅうり あさつき・玉葱 ピーマン・もやし 梅・コーン・南瓜	595kcal 21.3g 19.2g
8	22	月	①しょうゆラーメン ②じゃが芋のチーズ焼き ③トマト ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②五目チャーハン	米 油・ごま油 中華麺 じゃが芋・ごま	卵・豚ひき肉 ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 椎茸・トマト もやし・グリーンピース	647kcal 24.0g 19.0g
9	23	火	①お楽しみカレー ②スープ(にら・もやし) ③レタスとツナのサラダ ④フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②アップルヨーグルトケーキ	米・油・バター さつまいも ホットケーキミックス じゃが芋	えび・豚肉 卵・ヨーグルト ツナ ウインナ	人参・キャベツ・にら 玉ねぎ・グリーンピース もやし・りんご レタス	594kcal 15.4g 13.9g
10	24	水	①だけのこごはん②みそ汁(さつまいも・玉葱) ③がんもの煮付け ④海藻サラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②セサミトースト	米・ごま さつまいも・油 食パン マーガリン	鶏肉・がんもどき 味噌 油揚げ 牛乳	玉葱・人参・だけのこ いんげん わかめ・大根 ひじき・キャベツ	615kcal 23.0g 20.2g
11	25	木	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ③高野豆腐の炒り煮 ④ほうれん草の和えもの ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ナポリタン	米 スパゲティ 油・ごま ごま油	みそ・油揚げ 高野豆腐 豚肉・ウインナ 牛乳	チンゲン菜・ほうれん草 玉ねぎ・しめじ・わかめ 人参・白菜・もやし ピーマン・きゅうり	732kcal 28.8g 20.5g
12	26	金	①ぶどうパン②スープ(もやし・コーン) ③ポテトのミートグラタン ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ひじきごはん	ぶどうパン 油・米 じゃが芋 ごま油	豚ひき肉 油揚げ チーズ 牛乳	人参・しいたけ・パセリ あさつき・ひじき もやし・コーン・みつば 玉ねぎ・ブロッコリー	549kcal 17.6g 15.8g
13	27	土	①きつねうどん ②大根と豚肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②胡麻みそ焼きおにぎり	米・うどん 油 ごま	豚肉・味噌 油揚げ 牛乳	大根・人参・長ねぎ あさつき 玉ねぎ・しいたけ	665kcal 20.5g 25.5g
☆誕生日会☆									
17		水	①えびピラフ②スープ(キャベツ・コーン) ③唐揚げ④ポテトサラダ ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②パンケーキ	米・バター・片栗粉 油・じゃが芋 ストロベリーソース アレルギーマヨネーズ	鶏肉・えび パンケーキ(小麦粉・卵・バター・ベーキングパウダー・油) 生クリーム	人参・玉葱・生姜 キャベツ・あさつき ピーマン 胡瓜・コーン・トマト	632kcal 22.0g 18.0g

☆材料の都合により献立を変更することがあります。



ご入園、ご進級おめでとうございます！！



平成31年4月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食		夕食			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
		献立名	献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
1	15	月	①おにぎり(ゆかり) ①麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③えびとブロッコリー炒め ④チンゲン菜の和え物⑤フルーツ	米・麩 ごま 油	えび 味噌	白菜・チンゲン菜 人参・キャベツ ブロッコリー・ゆかり	436kcal 16.6g 6.4g
2	16	火	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鶏肉とケチャップ炒め ④いんげんのごま和え⑤フルーツ	米 ごま 油	鶏肉 味噌	わかめ・いんげん 玉ねぎ・人参 キャベツ	493kcal 16.4g 10.3g
3		水	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏肉の鍋照り ④キャベツのおかか和え⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ	422kcal 17.5g 8.0g
4	18	木	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②清汁(キャベツ・人参) ③鶏肉の味噌炒め④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・油・ごま油 ホットケーキミックス	鶏肉 みそ	玉葱 キャベツ・もやし 人参・椎茸	401kcal 14.8g 9.4g
5	19	金	①豚ひきチャーハン ②麦茶	①豚ひきチャーハン ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③かぶのナムル④フルーツ	米 油 ごま油	豚ひき肉 味噌	人参・椎茸・きゅうり 玉ねぎ・グリル・ス チンゲン菜・かぶ・キャベツ	518kcal 15.7g 12.3g
6	20	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ③カレーのごま焼き ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま	カレー 味噌	ねぎ かぼちゃ 人参・小松菜	405kcal 19.2g 8.3g
8	22	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつまいも・玉葱) ③胡瓜のおかか和え④フルーツ	米・油 さつまいも 片栗粉・ごま	豆腐・豚ひき肉 味噌・かつおぶし	人参・わかめ みつば・長ねぎ 玉葱・胡瓜	491kcal 16.8g 10.0g
9	23	火	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③さわらの胡麻焼き ④もやしのナムル⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま油・ごま 油	さわら 味噌	あさつき・しょうが もやし・ゆかり 人参・きゅうり	483kcal 18.2g 9.8g
10	24	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉葱・椎茸) ③豚肉の味噌炒め ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米 ごま油 油	味噌 豚肉	玉葱・生椎茸 キャベツ・椎茸 人参・菜めし	513kcal 18.8g 7.3g
11	25	木	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③豚肉の生姜焼き ④大根のゆかり和え⑤フルーツ	米 油 じゃがいも	豚肉 味噌	菜めし・長ねぎ・きゅうり 玉ねぎ・人参・生姜 もやし・大根・ゆかり	458kcal 18.9g 5.3g
12	26	金	①おにぎり(ごまお) ②麦茶	①ごまおごはん②清汁(キャベツ・あさつき) ③鮭のみそ焼き ④南瓜と人参の煮付け⑤フルーツ	米・ごま	鮭 味噌	キャベツ・あさつき 人参 かぼちゃ	446kcal 16.7g 6.4g
13	27	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(ほうれん草・長ねぎ) ③カレーの煮付け④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	カレー	ほうれん草・長ねぎ チンゲン菜・キャベツ 人参・生姜	348kcal 13.8g 6.8g

17	☆	水	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②清汁(ほうれん草・長ねぎ) ③かぶのサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油	豚ひき肉	しめじ・えのき・かぶ 玉ねぎ・人参・長葱 ほうれん草・胡瓜	573kcal 23.3g 14.7g
----	---	---	-----------------	--	------------	------	-------------------------------------	---------------------------