



# 令和2年4月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		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	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	
6	20	月	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①南瓜クッキー ⑥牛乳	米 小麦粉	鯖 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干しいたけ・いんげん 南瓜	588kcal 20.0g 19.5g
7	21	火	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とピーマン炒め ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①焼きそば ⑥牛乳	米・中華麺	油揚げ 豚肉 牛乳	大根・ピーマン 人参・玉ねぎ 筍・きゅうり キャベツ・もやし	656kcal 24.7g 20.9g
8	22	水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(チンゲン菜・大根) ④ひじきと南瓜のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①黒糖蒸しパン ⑥牛乳	米 蒸しパンミックス	豆腐 豚挽き肉 牛乳	干椎茸・筍・南瓜 人参・長葱・きゅうり にんにく・生姜 大根・チンゲン菜	612kcal 20.7g 21.6g
9	23	木	①ツナサンド ②ポトフ ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①中華おこわ ⑥牛乳	食パン 米 じゃが芋 もち米	ツナ・チーズ ウィンナー 鶏ひき肉 ベーコン・牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・かぶ 干椎茸	527kcal 17.0g 18.3g
10	24	金	①カレーライス ②スープ(白菜・春雨) ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①セサミトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 春雨・ごま 食パン マーガリン	豚肉 牛乳	白菜・人参・玉ねぎ ブロッコリー・もやし	644kcal 19.0g 17.4g
11	25	土	①ちゃんぽんにゆめん ④大豆とベーコンのソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケチャップライス ⑥牛乳	そうめん 米	豚肉 大豆 ウィンナー えび・牛乳	人参・にら キャベツ・もやし 長葱・ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン	565kcal 24.1g 17.3g
13	27	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏のごま味噌焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①ビスケット	①チーストースト ⑥牛乳	米 食パン	鶏肉・牛乳 ハム チーズ バター	なめこ・みつば チンゲン菜・人参 もやし	433kcal 18.0g 15.8g
14	28	火	①ごまおこはん②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③厚揚げのそぼろ煮 ④ブロッコリーごま和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①マカロニきなこ ⑥牛乳	米 マカロニ さつま芋	厚揚げ・豚肉 きなこ 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ ブロッコリー	589kcal 20.4g 15.9g
1	15	水	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ④ミニトマト ⑤フルーツ	⑥牛乳	①しそじゃおにぎり ⑥牛乳	うどん 米 じゃが芋 こんにゃく	豚こま ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	ごぼう 大根・人参 玉ねぎ ミニトマト	519kcal 20.5g 11.2g
2	16 30	木	①たけのこごはん②中華スープ(長葱・えのき) ③あじの南蛮漬け ④胡麻とさつま芋の甘辛煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・さつま芋	油揚げ あじ 牛乳	筍・えのき・長葱 玉ねぎ・人参 ピーマン	626kcal 20.1g 19.3g
3	17	金	①ご飯 ②五目みそ汁 ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜のナムル ⑤フルーツ	①ビスケット	①さつま芋グラッセ ⑥牛乳	米 さつま芋	ちくわ・牛乳 鶏こま 油揚げ チーズ	南瓜・長葱 トマト・パセリ 小松菜・もやし 人参・りんご	594kcal 22.2g 18.8g
4	18	土	①しょうゆラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①かやくおにぎり ⑥牛乳	中華麺 米	厚揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長葱・ピーマン 玉ねぎ・みつば	607kcal 24.3g 18.7g

### ☆誕生日会☆

15		水	①カレーピラフ ②野菜スープ ③ローストチキン ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①誕生日ケーキ ⑥牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 豚肉 卵 牛乳	人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ にんにく・生姜 きゅうり	556kcal 18.1g 17.3g
----	--	---	--	-----	----------------	-------------------------	---------------------	--	---------------------------

☆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！！





## 令和2年4月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料		栄養価 幼児 エネルギー-Kcal
		献立名	献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	
6	20	月	①菜めしおにぎり ②ご飯 ②清汁(そうめん・長葱) ③豚肉の野菜炒め ④もやしナムル	米 油 そうめん	豚肉	きゅうり 玉ねぎ・にんじん キャベツ・もやし 479kcal 18.1g 9.1g
7	21	火	①蒸しパン ②ご飯 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③鯖の煮付け ④レタスのおかか和え⑤フルーツ	米 糊状-キック	さば	南瓜・玉ねぎ レタス・胡瓜 人参 420kcal 15.6g 9.1g
8	22	水	①ナポリタン ②清汁(キャベツ・人参) ④じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	スパゲティ 油 じゃが芋	豚ひき肉 ツナ	玉ねぎ・人参 キャベツ 胡瓜・コーン 354kcal 12.4g 8.4g
9	23	木	①わかめおにぎり ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鶏肉とキャベツ炒め 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 玉ねぎ・人参 キャベツ・いんげん 490kcal 16.7g 10.3g
10	24	金	①ゆかりおにぎり ②みそ汁(板麩・白菜) ③えびと豆腐のケチャップ煮 ④あけぼのポテト⑤フルーツ	米・板麩 油・じゃが芋	えび・豆腐 味噌	白菜・チンゲン菜 玉ねぎ・人参 450kcal 16.2g 5.5g
11	25	土	①蒸しパン ②清汁(ほうれん草・長ねぎ) ③鯖の胡麻揚げ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	米・油 糊状-キック	鮭	ほうれん草・長ねぎ ブロッコリー 人参・胡瓜 442kcal 16.0g 12.1g
13	27	月	①豚ひきチャーハン ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ④かぶとツナの煮物⑤フルーツ	米 油	豚ひき肉 ツナ	人参 玉ねぎ・グリルピーズ チンゲン菜・かぶ 441kcal 16.7g 10.9g
14	28	火	①わかめおにぎり ②みそ汁(玉葱・わかめ) ③カレー肉じゃが ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米 じゃが芋 油	豚肉	玉葱・人参 キャベツ わかめ 519kcal 15.9g 8.6g
1	15	水	①ごま蒸しパン ②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③鯖の胡麻焼き ④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま油 糊状-キック	鯖	あさつき もやし 人参・しいたけ 431kcal 16.5g 11.5g
2	16/30	木	①しらすおにぎり ①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	米・油 さつま芋	豆腐・豚ひき肉 かつおぶし しらす干	人参・干椎茸 みつば・長ねぎ 玉葱・胡瓜 509kcal 20.7g 10.1g
3	17	金	①ごましおおにぎり ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③カレーのムニエル ⑤フルーツ ④南瓜と人参の煮付け	米・黒ごま 小麦粉	カレー	キャベツ・わかめ 南瓜・人参 グリルピーズ 459kcal 17.9g 6.6g
4	18	土	①ポテトフライ ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏の照り焼き ④キャベツのソテー⑤フルーツ	米・油 ごま油	鶏肉	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ 441kcal 16.8g 11.6g