



令和3年4月献立表



日付	曜	乳幼児食		1,2歳児午前			1~5歳児午後			主な材料			栄養価 エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
		献立名		おやつ	おやつ	おやつ	煮ゆ力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	煮ゆ力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15	木	①1日は赤飯15日はたけのこごはん <small>②中華スープ(長ねぎ・えのき) ③あじの南蛮漬け</small> ④胡麻とさつまいもの甘辛煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツゼリー クラッカー付き ⑥牛乳	①フルーツゼリー クラッカー付き ⑥牛乳	米・さつまいも ごま 油 クラッカー	1日あずき あじ 牛乳 3日油揚げ	3日筍・えのき・長ねぎ 玉ねぎ・人参 ピーマン・ゼリーの素 みかん缶・りんご	626kcal 20.1g 19.3g			
2	16/30	金	①ご飯 ②五目みそ汁 ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①ビスケット	①さつまいもグラッセ ⑥牛乳	①さつまいもグラッセ ⑥牛乳	米・油 さつまいも ごま	ちくわ・みそ 鶏肉・バター 油揚げ・牛乳 チーズ	南瓜・長ねぎ・もやし トマト・パセリ・コーン 小松菜・もやし 人参・りんご・レーズン	594kcal 22.2g 18.8g			
3	17	土	①しおラーメン 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	①かやくおにぎり ⑥牛乳	中華麺 米 油	厚揚げ 鶏肉 豚肉 牛乳	キャバツ・人参 もやし・にら・ごぼう 長ねぎ・ピーマン 玉ねぎ・みつば	607kcal 24.3g 18.7g			
5	19	月	①ご飯 ②みそ汁(麩・わかめ) 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	①南瓜クッキー ⑥牛乳	米・油 小麦粉・ごま油 油揚げ 麩・バター	鯖 牛乳 みそ 油揚げ	わかめ 切干大根・人参 干しいたけ・いんげん 南瓜	588kcal 20.0g 19.5g			
6	20	火	①ご飯 ②みそ汁(長ねぎ・油揚げ) ③豚肉とピーマンの炒め物 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	①焼きそば ⑥牛乳	米・中華麺 マカロニ エッグケアマヨネーズ 油	油揚げ 豚肉・みそ 牛乳	長ねぎ・ピーマン 人参・玉ねぎ 筍・きゅうり・あおさ キャバツ・もやし	656kcal 24.7g 20.9g			
7		水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(チンゲン菜・大根) ④かぼちゃとひじきのサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①黒糖蒸しパン ⑥牛乳	①黒糖蒸しパン ⑥牛乳	米・油 黒糖パンミックス エッグケアマヨネーズ 片栗粉・ごま油	豆腐 豚肉・みそ ごま 牛乳	南瓜・干しいたけ 人参・長ねぎ 筍・きゅうり 大根・チンゲン菜	612kcal 20.7g 21.6g			
8	22	木	①ごはん ②みそ汁(里芋・わかめ) ③鶏のごま味噌焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①五目ご飯 ⑥牛乳	①五目ご飯 ⑥牛乳	油 米 里芋 ごま	油揚げ・牛乳 みそ 鶏肉 牛乳	キャバツ・玉ねぎ 人参・チンゲン菜・もやし わかめ・生しいたけ 干しいたけ・ごぼう	527kcal 17.0g 18.3g			
9	23	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	①セサミトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 春雨・ごま 食パン・カレールー マーガリン・油	豚肉 牛乳	白菜・人参・玉ねぎ ブロッコリー・もやし コーン	644kcal 19.0g 17.4g			
10	24	土	①ちゃんぽんにゅうめん 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	①ケチャップライス ⑥牛乳	そうめん 米 油	豚肉・ベーコン 大豆・牛乳 ウィンナー 牛乳	人参・にら キャバツ・もやし 長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン	565kcal 24.1g 17.3g			
12	26	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭フライ ④もやしのナムル ⑤フルーツ	①ビスケット	①チーズトースト ⑥牛乳	①チーズトースト ⑥牛乳	米 食パン 油 小麦粉・パン粉	鮭・みそ ベーコン チーズ 牛乳	みつば・なめこ チンゲン菜・人参 もやし・きゅうり 玉ねぎ	433kcal 18.0g 15.8g			
13	27	火	①ごましおごはん②みそ汁(さつまいも・玉葱) ③厚揚げのそぼろ煮 ④ブロッコリー胡麻和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①和風スバゲティ ⑥牛乳	①和風スバゲティ ⑥牛乳	米・油 スバゲティ さつまいも ごま・片栗粉	厚揚げ・豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン・キャバツ ブロッコリー えのき・しめじ	589kcal 20.4g 15.9g			
14	28	水	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	⑥牛乳	①しそじゅこおにぎり ⑥牛乳	①しそじゅこおにぎり ⑥牛乳	うどん 米・ごま じゃが芋	豚肉・豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	ごぼう・ゆかり 大根・人参・万能ねぎ 玉ねぎ・玉ねぎ 干しいたけ	519kcal 20.5g 11.2g			
21	又お二楽 ユシ み	水	①ツナピラフ ②ポトフ風スープ ③鶏のパン粉焼き ④コールスロー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①プリンアラモード ビスケット付き ⑥牛乳	①プリンアラモード ビスケット付き ⑥牛乳	米・パン粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ バター・ビスケット	ツナ・ウィンナー 鶏肉・いちごジャム 牛乳・おがクリーム プリン	人参・ピーマン・玉ねぎ パセリ・キャバツ コーン・りんご みかん缶	556kcal 18.1g 17.3g			

上石原で使用のベーコン・ハム・ウィンナーのアレルゲンは豚のみです！
マヨネーズはエッグケアマヨネーズという卵不使用のものです！



☆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！



何か不明な点があればいつでも給食室の扉を叩いてね！



令和3年4月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 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	体の調子を整えるもの		
1	15	木	①しらすおにぎり ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	米・油 さつま芋	豆腐・豚肉 かつおぶし しらす干・みそ	人参・干しいたけ みつば・長ねぎ 玉葱・胡瓜・もやし	509kcal 20.7g 10.1g
2	16/30	金	①ごましおにぎり ③カレーのムニエル ⑥フルーツ ④南瓜と人参の煮付け	①ごましおごはん ②ごま汁(キャベツ・わかめ) ③カレーのムニエル ⑥フルーツ ④南瓜と人参の煮付け	米・ごま 小麦粉	カレー	キャベツ・わかめ 南瓜・人参 グリル・ス・パセリ	459kcal 17.9g 6.6g
3	17	土	①ポテトフライ ③鶏の照り焼き ④キャベツのソテー⑤フルーツ	①ご飯 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 じゃが芋	鶏肉 みそ	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ	441kcal 16.8g 11.6g
5	19	月	①菜めしおにぎり ③豚肉と野菜炒め ④もやしのナムル⑤フルーツ	①ご飯 ②菜めし汁(そうめん・長ねぎ) ③豚肉と野菜炒め ④もやしのナムル⑤フルーツ	米 油・ごま そうめん	豚肉 みそ	きゅうり・ねぎ 長ねぎ・人参 キャベツ・もやし・なめし	479kcal 18.1g 9.1g
6	20	火	①蒸しパン ③鯖の煮付け ④レタスのおかか和え⑤フルーツ	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・南瓜) ③鯖の煮付け ④レタスのおかか和え⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス	さば みそ かつお節	南瓜・玉ねぎ レタス・きゅうり 人参	420kcal 15.6g 9.1g
7	21	水	①スパゲティナポリタン ④じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	①スパゲティナポリタン ②菜めし汁(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	豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり・コーン	354kcal 12.4g 8.4g
8	22	木	①わかめおにぎり ③鶏肉ときゃベツの炒め ④いんげんのごま和え⑥フルーツ	①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③鶏肉ときゃベツの炒め ④いんげんのごま和え⑥フルーツ	米・里芋 ごま 油	鶏肉 みそ	わかめ・炊き込みわかめ 玉ねぎ・人参・大根 キャベツ・いんげん	490kcal 16.7g 10.3g
9	23	金	①ゆかりおにぎり ③豆腐のケチャップ煮 ④あけぼのポテト⑤フルーツ	①ご飯 ②みそ汁(長ねぎ・麩) ③豆腐のケチャップ煮 ④あけぼのポテト⑤フルーツ	米・麩 油・じゃが芋 ごま	豆腐 豚ひき みそ	チンゲン菜 長ねぎ・ゆかり 人参	450kcal 16.2g 5.5g
10	24	土	①蒸しパン ③鯖のごま揚げ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①ご飯 ②みそ汁(ほうれん草・長ねぎ) ③鯖のごま揚げ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	鯖 みそ	ほうれん草・長ねぎ ブロッコリー 人参・きゅうり	442kcal 16.0g 12.1g
12	26	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	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	豚肉 みそ ツナ	人参 玉ねぎ・グリル・ス チンゲン菜・かぶ	441kcal 16.7g 10.9g
13	27	火	①わかめおにぎり ③カレー肉じゃが ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	①ご飯 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・ごま	豚肉 みそ	玉葱・人参 キャベツ・いんげん わかめ・炊き込みわかめ	519kcal 15.9g 8.6g
14	28	水	①ごま蒸しパン ③鯖の胡麻焼き ④もやしのソテー ⑤フルーツ	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・万能ねぎ) 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 ごま油・ごま ホットケーキミックス	鯖 みそ	万能ねぎ もやし・人参 干しいたけ	431kcal 16.5g 11.5g