

令和 4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		
1	15	金	①1日・赤飯で15日・たけのこご飯 ②すまし汁(長ねぎ・えのき) ③鯖の味噌焼き ④鶏とさつまいもの甘辛煮⑤フルーツ	⑩ベイスティック	①フルーツゼリー クラッカー付き ⑥牛乳	米・さつまい 油 クラッカー	1日あずき さわら・鶏肉 牛乳・みそ 15日油揚げ	15日節・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	573kcal 23.2g 14.1g
2	16/30	土	①しおラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ⑥フルーツ	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	キャベツ・人参 もやし・にら・ごぼう 長ねぎ・ピーマン 玉ねぎ・みつば	541kcal 20.1g 17.2g
4	18	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	⑩マリービスケット	①南瓜クッキー ⑥牛乳	米・油 小麦粉 ごま油 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	661kcal 19.8g 24.4g
5	19	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	⑩ミレービスケット	①焼きそば ⑥牛乳	米・中華麺 マカロニ エッグアマヨネーズ 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 キャベツ・もやし	796kcal 24.9g 20.4g
6	20	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	①小魚と昆布	①黒糖蒸しパン ⑥牛乳	米・油 黒糖パンミックス エッグアマヨネーズ 片栗粉・ごま油	豆腐 豚肉・みそ 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	633kcal 19.3g 21.8g
7		木	①ご飯 ②みそ汁(里芋・わかめ) ③鶏の味噌焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①五目ご飯 ⑥牛乳	油 米 里芋	油揚げ・牛乳 みそ 鶏肉 牛乳	キャベツ・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	656kcal 24.4g 15.1g
8	22	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	⑩ベイスティック	①クラッカーサンド ⑥牛乳	米・じゃが芋 春雨・ジャム クラッカー・カレール 油	豚肉 牛乳	白菜・人参・玉ねぎ ブロッコリー・もやし コーン	615kcal 17.7g 19.6g
9	23	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	そうめん 米 油	豚肉・ベーコン 大豆・牛乳 ウインナー ちくわ	人参・にら キャベツ・もやし 長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン	552kcal 20.6g 17.9g
11	25	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	⑩マリービスケット	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 玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり	526kcal 23.8g 15.3g
12	26	火	①ご飯②みそ汁(さつまい芋・玉葱) ③厚揚げのそぼろ煮 ④ブロッコリー和えもの ⑤フルーツ	⑩ミレービスケット	①和風スバゲティ ⑥牛乳	米・油 スバゲティ さつまい芋 片栗粉	厚揚げ・豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ ブロッコリー えのき・しめじ	796kcal 24.9g 20.4g
13	27	水	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①小魚と昆布	①しそじゃこおにぎり ⑥牛乳	うどん 米 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 玉ねぎ・万能ねぎ 生しいたけ	516kcal 17.3g 13.2g
14	28	木	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	⑥牛乳	①さつまい芋グラッセ ⑥牛乳	米・油 さつまい芋	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	570kcal 21.9g 17.2g
21	又お二楽 ユイ み	木	①ツナピラフ ②ポトフスープ ③鶏のパン粉焼き ④コールスロー ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	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 エッグアマヨネーズ バター・ビスケット	ツナ・ウインナー 鶏肉・いちごジャム 牛乳・お粉 クリーム プリン	人参・ピーマン・玉ねぎ パセリ・キャベツ コーン・りんご みかん缶	851kcal 29.8g 36.7g

上石原で使用のベーコン・ハム・ウインナーのアレルギーは豚のみです！
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4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	
		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	エネルギー-Kcal	
1	15	金	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	368kcal 14.1g 7.0g
2	16/30	土	①ポテトフライ	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	308kcal 10.9g 5.5g
4	18	月	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②清まし汁(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 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	348kcal 10.1g 10.9g
5	19	火	①蒸しパン	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	363kcal 13.9g 7.7g
6	20	水	①スパゲティナポリタン	①スパゲティナポリタン ②清まし汁(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	298kcal 8.5g 7.6g
7	21	木	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③鶏肉とキャベツの炒め ④いんげんの和えもの⑤フルーツ	米・里芋 油	鶏肉 みそ	わかめ・焼き込みわかめ 玉ねぎ・人参・大根 キャベツ・いんげん	331kcal 13.3g 5.3g
8	22	金	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(長ねぎ・麩) ③豆腐のケチャップ煮 ④粉ふきいも⑤フルーツ	米・麩 油・じゃが芋	豆腐 豚ひき みそ	チンゲン菜 長ねぎ・ゆかり 人参	356kcal 9.6g 4.9g
9	23	土	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(ほうれん草・長ねぎ) ③鮭のいそべ揚げ④ブロッコリー-サラダ ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	鮭 みそ	ほうれん草・長ねぎ ブロッコリー・あおのり 人参・きゅうり	348kcal 13.3g 5.0g
11	25	月	①豚ひきチャーハン	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・グリルピーズ チンゲン菜・かぶ	351kcal 10.7g 9.0g
12	26	火	①わかめおにぎり	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	豚肉 みそ	玉葱・人参 キャベツ・いんげん わかめ・焼き込みわかめ	324kcal 10.5g 6.4g
13	27	水	①蒸しパン	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・万能ねぎ) ③鯖のいそべ焼き ④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま油 ホットケーキミックス	鯖 みそ	万能ねぎ・あおのり もやし・人参 干しいたけ	341kcal 13.5g 7.6g
14	28	木	①ゆかりおにぎり	①ゆかりごはん ②清まし汁(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 小麦粉	カレー	キャベツ・わかめ 南瓜・人参・ゆかり グリルピーズ・パセリ	330kcal 11.6g 4.6g