



令和5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 幼児	
		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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
1	15	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焼きおにぎり ⑥牛乳	中華麺 米・ごま油 油	厚揚げ 豚肉 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長葱・ピーマン 玉ねぎ	545kcal 20.1g 18.1g
3	17	月	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①星パフ	①みかんのフルーチェ ⑥りんごジュース	米・油 片栗粉 フルーチェ	鯖 牛乳 油揚げ みそ	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干しいたけ・いんげん 生姜・みかん缶	566kcal 21.1g 23.1g
4	18	火	①ご飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③スタミナ焼き ④コーンサラダ ⑤フルーツ	⑥ミレービスケット	①野菜のおやき ⑥牛乳	米・小麦粉 エッグケア 油・片栗粉	ツナ 豚肉・みそ 牛乳	大根・あさつき・にら 人参・玉ねぎ きゅうり・コーン キャベツ・生姜・にんにく	633kcal 21.1g 23.1g
5	19	水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(チンゲン菜・大根) ④南瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	①小魚と昆布	①りんご蒸しパン ⑥牛乳	米・油 ホットケーキミックス エッグケア ごま油・片栗粉	豆腐 豚肉・みそ 牛乳	干椎茸・筍・南瓜 人参・長葱・きゅうり にんにく・生姜・ひじき 大根・チンゲン菜・りんご	651kcal 19.5g 22.8g
6	20	木	①コーンマヨサンド ②ポトフ ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①中華おこわ ⑥牛乳	食パン・ごま油 米・もち米 じゃが芋・油 エッグケア	ツナ・チーズ ウィンナー 鶏肉・牛乳	玉ねぎ 人参・かぶ・コーン 干椎茸 パセリ	581kcal 20.3g 24.7g
7	21	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ベビースティック	①ガーリックトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 春雨・イッパ 食パン・カレー粉 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・にんにく グリーンピース	633kcal 19.7g 20.2g
8	22	土	①五目にゅうめん ④大豆とウィンナーのソテー 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 ごま油 油	豚肉・油揚げ 大豆 ウィンナー ツナ・牛乳	椎茸・人参・白菜 もやし ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン	609kcal 23.4g 19.7g
10	24	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭の照り焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①星パフ	①マカロニきなこ和え ⑥牛乳	米 マカロニ 油	鮭・みそ ベーコン きなこ 牛乳	なめこ・みつば チンゲン菜・人参 もやし・しいたけ	507kcal 22.9g 13.1g
11	25	火	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮 ④ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	⑥ミレービスケット	①ピザトースト ⑥牛乳	米・油 食パン さつま芋 片栗粉	厚揚げ・豚肉 みそ 牛乳 チーズ・ツナ	玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ ブロッコリー ピーマン	630kcal 22.4g 21.7g
12	26	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 油	豚肉・豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	ごぼう 大根・人参・パセリ 玉ねぎ・あさつき しいたけ・ゆかり	536kcal 18.0g 13.6g
13	27	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	筍・えのき・長葱 玉ねぎ・人参 ピーマン みかん缶・もち缶	626kcal 20.1g 19.3g
14	28	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	⑥ベビースティック	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・油・ゴマ油 小麦粉	ちくわ・みそ 鶏肉・バター 油揚げ・牛乳 チーズ	南瓜・長葱・もやし トマト・パセリ・コーン 小松菜・もやし 人参	572kcal 22.5g 19.7g

☆お楽しみ給食☆

20		木	①カレーピラフ ②野菜スープ ③ローストチキン ④春野菜の付け合せ ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①クレープ ⑥牛乳	米 じゃが芋 ケーキ カレー粉・油	鶏肉 豚肉 牛乳 ホイップクリーム	人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ にんにく・生姜 アスパラ・みかん	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5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 蛋白質g
		献立名	献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	
1	15	土	①わかめおにぎり ②ご飯 ③みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ④鶏の照り焼き ⑤キャベツソテー⑥フルーツ	米・油 ごま油 ごま	鶏肉 みそ	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ 419kcal 12.8g 6.1g
3	17	月	①なめしおにぎり ②ご飯 ③清汁 (じゃがいも・長葱) ④豚肉と野菜炒め ⑤もやしナムル ⑥フルーツ	米・ごま油 油	豚肉 みそ	きゅうり・長葱 玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし・菜めし 459kcal 12.1g 8.4g
4	18	火	①フライドポテト ②ご飯 ③みそ汁 (南瓜・玉ねぎ) ④鯖の煮付け ⑤レタスのおかか和え⑥フルーツ	米 フライドポテト	さば みそ かつお節	南瓜・玉ねぎ レタス・胡瓜 人参・生姜 385kcal 12.8g 6.5g
5	19	水	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ③清汁 (キャベツ・人参) ④肉豆腐 ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参 キャベツ・いんげん 胡瓜・コーン 391kcal 11.8g 10.3g
6	20	木	①しらすおにぎり ②ご飯 ③みそ汁 (さつまいも・わかめ) ④鶏肉とキャベツの炒め物 ⑤いんげんのおかか和え⑥フルーツ	米 さつまいも 油	鶏肉 みそ 糸かつお・しらす	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ・いんげん 444kcal 15.4g 5.9g
7	21	金	①わかめおにぎり ②ご飯 ③みそ汁 (かぶ) ④豆腐のケチャップ煮 ⑤粉ふき芋 ⑥フルーツ	米 油・じゃが芋 片栗粉	豆腐 みそ・豚肉	かぶ・チンゲン菜・青のり にんにく・生姜・長葱 玉ねぎ・人参・わかめ 443kcal 11.1g 5.5g
8	22	土	①なめしおにぎり ②ご飯 ③みそ汁 (ほうれん草・長葱) ④鮭の竜田揚げ ⑤ブロッコリーのサラダ⑥フルーツ	米・油 片栗粉	鮭 みそ	ほうれん草・長葱 ブロッコリー 人参・胡瓜・なめし 446kcal 15.1g 6.1g
10	24	月	①フライドポテト ②豚ひきチャーハン ③みそ汁 (白菜・いんげん) ④かぶとツナの煮物⑥フルーツ	米 油 ごま油	豚肉 みそ ツナ	人参・いんげん 玉ねぎ・グリルピーズ 白菜・かぶ 441kcal 16.7g 10.9g
11	25	火	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ③みそ汁 (玉葱・わかめ) ④カレー肉じゃが ⑤キャベツのお浸し⑥フルーツ	米・カレー粉 じゃが芋 油・ごま	豚肉 みそ	玉葱・人参 キャベツ・いんげん ゆかり 495kcal 13.5g 8.0g
12	26	水	①しらすおにぎり ②ご飯③みそ汁 (じゃが芋・あさつき) ④鯖の照り焼き ⑤もやしのソテー ⑥フルーツ	米・じゃが・油 ごま油	鯖 みそ しらす	あさつき もやし・生姜 人参・椎茸 388kcal 14.5g 8.4g
13	27	木	①なめしおにぎり ②豆腐のそぼろ丼 ③みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) ④胡瓜のおかか和え⑥フルーツ	米・油 さつま芋 ごま・片栗粉	豆腐・豚肉 かつおぶし みそ・しらす	人参・干椎茸・なめし みつば・長葱 玉ねぎ・胡瓜・もやし 479kcal 16.0g 7.6g
14	28	金	①わかめおにぎり ②ご飯 ③清汁 (キャベツ・わかめ) ④カレーのマヨ焼き ⑤フルーツ ⑥南瓜と人参の煮付け	米・ごま 小麦粉・油 イググア	カレー	キャベツ・わかめ 南瓜・人参・パセリ グリーンピース 440kcal 13.2g 5.2g