



平成30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 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			
2	16	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	548kcal 13.8g 14.8g		
3	17	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焼き 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 じゃが芋・油 オリーブオイル 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 キャベツ・白菜 のり・みつば	700kcal 30.1g 17.1g		
4		水	①たけのこごはん②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③五目大豆煮 ④海草サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②セサミトースト	米・ごま さつま芋・油 食パン・こんにやく マーガリン	鶏肉・大豆 味噌 油揚げ 牛乳	玉葱・人参・たけのこ ごぼう・いんげん わかめ・椎茸 ひじき・キャベツ	616kcal 22.7g 18.9g		
5	19	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牛乳	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		
6	20	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 アレルギー用マヨネーズ 食パン	豚肉 牛乳 ハム	人参・グリルピー 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		
7	21	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 アレルギー用マヨネーズ 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	594kcal 21.2g 19.2g		
9	23	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		
10	24	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 さつま芋 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 牛乳・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	576kcal 15.1g 13.9g		
11	25	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ヨーグルト	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	あじ 卵 牛乳 ヨーグルト	わかめ 玉ねぎ・えのき 人参・胡瓜 青海苔	588kcal 20.4g 15.3g		
12	26	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ほうれん草の和え物 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	732kcal 28.8g 20.5g		
13	27	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 卵 チーズ 牛乳	人参・しいたけ あさつき・ひじき もやし・コーン・ピーマン 玉ねぎ・ブロッコリー	549kcal 17.6g 15.8g		
14	28	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☆											
18		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・ベーキングパウダー 油・じゃが芋 片栗粉・強力粉 アレルギー用マヨネーズ	牛乳・卵 鶏肉 えび	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 15.6g		

☆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30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 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		
2	16	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の炒め ④チンゲン菜の和え物⑤フルーツ	米・麩 ごま油 ごま・油	えび 味噌 鶏肉	白菜・チンゲン菜 ブロッコリー・人参・キャベツ もやし・ゆかり	436kcal 16.6g 6.4g
3	17	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 玉ねぎ・人参 キャベツ・いんげん	493kcal 16.4g 10.3g
4		水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉葱・椎茸) ③豚肉味噌炒め ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米 片栗粉 油	味噌 豚肉	玉葱・生椎茸 キャベツ 人参・菜めし	516kcal 19.0g 7.3g
5	19	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 片栗粉	鶏肉 みそ	玉葱 キャベツ・もやし 人参・椎茸	401kcal 14.8g 9.4g
6	20	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かぶのナムル風④フルーツ	米 油 ごま油	豚ひき肉 味噌	人参・椎茸・キャベツ 玉ねぎ・グリルピー チンゲン菜・かぶ	518kcal 15.7g 12.3g
7	21	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カレイのごま焼き ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま	カレイ 味噌	ねぎ かぼちゃ 人参・小松菜	405kcal 19.2g 8.3g
9	23	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③胡瓜のおかか和え④フルーツ	米・油 さつま芋 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
10	24	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鯖の胡麻焼き ④もやしのナムル⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま油・ごま 油	鯖 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
11	25	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 かつおぶし	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ	422kcal 17.5g 8.0g
12	26	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 玉ねぎ・人参・生姜 もやし・大根・胡瓜・ゆかり	464kcal 19.6g 5.4g
13	27	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん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
14	28	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カレイの煮付け④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	カレイ	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

18	☆	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・長ねぎ 玉ねぎ・人参・かぶ ほうれん草・胡瓜	573kcal 23.3g 14.7g
----	---	---	-----------------	--	------------	------	--------------------------------------	---------------------------