



4月の献立表



| 日 | 朝おやつ | 献立 | 材料 | おやつ (3時) | 材料 | 乳児 | 幼児 |
|-----|-----------|---|---|--------------|---------------------------------------|---|---------------------------|
| 1月 | 星たべよ牛乳 | ご飯 さわらの照り焼き 厚揚げの煮物 味噌汁(汁任・効) | 米、さわら、白菜、海苔、厚揚げ、大根、人参、しいたけ、里芋、効、砂糖、醤油、酒、みりん、油、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌 | もちもちチーズパン牛乳 | 白玉粉、粉チーズ、塩、油、牛乳 | I値(kcal) 432 蛋白質(g) 18.2 加鈣量(mg) 263 鉄(mg) 1.0 | 518 22.5 246 1.6 |
| 2火 | 豆乳ウエハース牛乳 | ご飯 ボークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ(汁任・効) | 米、豚肉、玉葱、人参、大豆、トマト缶、まぐろ缶、キャベツ、パセリ、油、コショウ、トマトケチャップ、砂糖、中濃ソース、バター、卵、塩、醤油 | ピザトースト牛乳 | 食パン、玉葱、ピーマン、コーン、チーズ、ケチャップ、牛乳 | I値(kcal) 463 蛋白質(g) 17.9 加鈣量(mg) 244 鉄(mg) 0.8 | 555 21.6 228 1.4 |
| 3水 | ハッピーターン牛乳 | 肉うどん かき揚げ ブロッコリーサラダ | うどん、豚肉、玉葱、餅、人参、アボカド、コーン、チーズ、醤油、砂糖、みりん、昆布つゆ、天ぷら粉、油、酢、塩 | あざりおにぎり牛乳 | 米、あざり、きざみ揚げ、昆布つゆ、牛乳 | I値(kcal) 546 蛋白質(g) 17.0 加鈣量(mg) 239 鉄(mg) 2.4 | 631 19.7 229 2.8 |
| 4木 | 白い風船牛乳 | ご飯 たらのチーズ焼き 里芋の煮物 味噌汁(効・トウ) | 米、たら、チーズ、イガシ、里芋、人参、グリーンピース、わかめ、豆腐、油、醤油、かつお節、和風だし、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌 | スイートポテト牛乳 | さつまいも、レーズン、バター入りマカリア、砂糖、牛乳 | I値(kcal) 403 蛋白質(g) 15.5 加鈣量(mg) 290 鉄(mg) 0.7 | 498 19.8 260 1.2 |
| 5金 | ぼたぼた焼牛乳 | わかめご飯 肉じゃが 大根サラダ 味噌汁(汁任・効) | 米、わかめごはんの素、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース、大根、きゅうり、ツ、しめじ、白菜、油、和風だし、砂糖、みりん、酒、醤油、酢、すりごま、だし昆布、花かつお、味噌 | カレーおやき牛乳 | 米、玉葱、人参、チーズ、パセリ、油、トマトケチャップ、加糖ヨーグルト、牛乳 | I値(kcal) 505 蛋白質(g) 16.2 加鈣量(mg) 231 鉄(mg) 0.8 | 629 19.7 216 1.5 |
| 6土 | ビスケット牛乳 | 焼肉丼 チンゲン菜のナムル わかめスープ | 米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、チゲソウ、もやし、効、餅、いりごま、油、砂糖、醤油、ごま油、中華だし、塩、みりん、にんにく | ちんすこう牛乳 | 小麦粉、黒砂糖、油、牛乳 | I値(kcal) 489 蛋白質(g) 13.7 加鈣量(mg) 230 鉄(mg) 0.8 | 600 16.5 218 1.1 |
| 8月 | 星たべよ牛乳 | ご飯 あじのみそ煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁(汁任・効) | 米、あじ、小松菜、えのき、キャベツ、塩昆布、効、葱、和風だし、砂糖、醤油、味噌、酒、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、塩 | 米粉のチヂミ牛乳 | 上新粉、玉葱、人参、ねぎ、いりごま、酢、醤油、砂糖、ごま油、牛乳 | I値(kcal) 356 蛋白質(g) 14.9 加鈣量(mg) 241 鉄(mg) 1.0 | 413 18.6 237 1.4 |
| 9火 | ハーベスト牛乳 | ご飯 マーボー春雨 もやしと胡瓜のサラダ 中華スープ(汁任・効) | 米、豚肉、春雨、人参、ピーマン、玉葱、もやし、きゅうり、升り、いりごま、チゲソウ、中華だし、ごま油、コショウ、コショウ、鶏がらスープ、砂糖、醤油、酒、味噌、酢、塩 | ふらスク牛乳 | 葱、砂糖、バター入りマカリア、牛乳 | I値(kcal) 438 蛋白質(g) 14.8 加鈣量(mg) 204 鉄(mg) 0.5 | 540 18.0 185 0.9 |
| 10水 | ハッピーターン牛乳 | 菜飯ご飯 炒り鶏 小松菜の胡麻和え 味噌汁(汁任・効) | 米、菜めし、鶏肉、里芋、大根、ごぼう、人参、れんこん、糸こんにゃく、グリーンピース、小松菜、もやし、すりごま、なめこ、白菜、油、和風だし、砂糖、酒、みりん、醤油、だし昆布、花かつお、味噌 | きなこトースト牛乳 | 食パン、きな粉、砂糖、バター入りマカリア、牛乳 | I値(kcal) 453 蛋白質(g) 16.6 加鈣量(mg) 248 鉄(mg) 1.2 | 536 19.8 252 1.8 |
| 11木 | ピスコ牛乳 | クリームスパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ(汁任・効) | パスタ、鶏肉、玉葱、しめじ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、油、バター入りマカリア、小麦粉、牛乳、コショウ、塩、酢、砂糖、卵、油 | おかかむすび牛乳 | 米、かつお節、醤油、牛乳 | I値(kcal) 500 蛋白質(g) 17.7 加鈣量(mg) 318 鉄(mg) 0.9 | 575 21.7 288 1.3 |
| 12金 | ぼたぼた焼牛乳 | ご飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 ねばねば豆腐 味噌汁(汁任・効) | 米、豚肉、人参、玉葱、ごぼう、豆腐、かつ、納豆、うめびしお、あざり、キャベツ、油、和風だし、砂糖、みりん、酒、醤油、すりごま、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌 | かぼちゃクッキー牛乳 | かぼちゃ、小麦粉、砂糖、バター入りマカリア、牛乳 | I値(kcal) 532 蛋白質(g) 15.8 加鈣量(mg) 223 鉄(mg) 2.0 | 660 20.1 211 3.3 |
| 13土 | せんべい牛乳 | 豚丼 もやしのカレーソテー 味噌汁(汁任・効) | 米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、もやし、大根、豆腐、油、砂糖、醤油、みりん、塩、加糖ヨーグルト、だし昆布、花かつお、味噌 | じゃがいものりチーズ牛乳 | じゃがいも、青さのり、粉チーズ、油、牛乳 | I値(kcal) 437 蛋白質(g) 13.7 加鈣量(mg) 207 鉄(mg) 0.8 | 541 16.8 183 1.5 |
| 15月 | 星たべよ牛乳 | ご飯 さわらの照り焼き 厚揚げの煮物 味噌汁(汁任・効) | 米、さわら、白菜、海苔、厚揚げ、大根、人参、しいたけ、里芋、効、砂糖、醤油、酒、みりん、油、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌 | もちもちチーズパン牛乳 | 白玉粉、粉チーズ、塩、油、牛乳 | I値(kcal) 432 蛋白質(g) 18.2 加鈣量(mg) 263 鉄(mg) 1.0 | 518 22.5 246 1.6 |

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

| 日 | 朝おやつ | 献立 | 材料 | おやつ(3時) | 材料 | 乳児 | 幼児 | |
|--|------|---|---|------------------|---------------------------------------|--|---------------------------|--|
| 16 | 火 | 豆乳ウエハース 牛乳 ご飯 ポークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ(キャベツ・ニンジン) | 米、豚肉、玉葱、人参、大豆、トマト缶、カニ、まぐろ缶、キャベツ、パセリ、油、コラーゲン、砂糖、中濃ソース、バター、卵、塩、醤油 | ビスケット 牛乳 | 食パン、玉葱、ピーマン、チーズ、ケチャップ、牛乳 | 1歳児(kcal) 463 蛋白質(g) 17.9 加糖量(mg) 244 鉄(mg) 0.8 | 555 21.6 228 1.4 | |
| 17 | 水 | ハッピーターン 牛乳 肉うどん かき揚げ ブロッコリーサラダ | うどん、豚肉、玉葱、苳、人参、アヲリ、チーズ、醤油、砂糖、みりん、昆布つゆ、天ぷら粉、油、酢、塩 | あさりおにぎり 牛乳 | 米、あさり、きざみ揚げ、昆布つゆ、牛乳 | 1歳児(kcal) 546 蛋白質(g) 17.0 加糖量(mg) 239 鉄(mg) 2.4 | 631 19.7 229 2.8 | |
| 18 | 木 | ヨーグルト ご飯 たらのチーズ焼き 里芋の煮物 味噌汁(わかめ・トウ) | 米、たら、チーズ、イカ、里芋、人参、グリーンピース、わかめ、豆腐、油、醤油、かつお節、和風だし、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌 | スイートポテト 牛乳 | さつまいも、レーズン、バター入りマーガリン、砂糖、牛乳 | 1歳児(kcal) 398 蛋白質(g) 15.3 加糖量(mg) 254 鉄(mg) 0.7 | 499 19.8 260 1.2 | |
| 19 | 金 | ぼたぼた焼 牛乳 筍ご飯 肉じゃが 大根サラダ 味噌汁(シイタケ・わかめ) | 米、筍、油揚げ、苳、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース、大根、きゅうり、わかめ、白米、油、和風だし、砂糖、みりん、酒、醤油、酢、すりごま、だし昆布、花かつお、味噌、塩 | カレーおやき 牛乳 | 米、玉葱、人参、チーズ、油、バター、トマトケチャップ、カレーパウダー、牛乳 | 1歳児(kcal) 522 蛋白質(g) 17.1 加糖量(mg) 240 鉄(mg) 0.9 | 656 21.0 231 1.6 | |
| 20 | 土 | ビスケット 牛乳 焼肉丼 チンゲン菜のナムル わかめスープ | 米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、アヲリ、わかめ、苳、しいたけ、油、砂糖、醤油、ごま油、中華だし、塩、みりん、にんにく | ちんすこう 牛乳 | 小麦粉、黒砂糖、油、牛乳 | 1歳児(kcal) 489 蛋白質(g) 13.7 加糖量(mg) 230 鉄(mg) 0.8 | 600 16.5 218 1.1 | |
| 22 | 月 | 星だべよ 牛乳 ご飯 あじのみそ煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁(わかめ) | 米、あじ、小松菜、えのき、キャベツ、塩昆布、わかめ、和風だし、砂糖、醤油、味噌、酒、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、塩 | 米粉の子チミ 牛乳 | 上新粉、玉葱、人参、ねぎ、しいたけ、酢、醤油、砂糖、ごま油、牛乳 | 1歳児(kcal) 356 蛋白質(g) 14.9 加糖量(mg) 241 鉄(mg) 1.0 | 413 18.6 237 1.4 | |
| 23 | 火 | ハーベスト 牛乳 ★誕生日会★ チキンライス コロケ ほうれん草バターソテー コンソメスープ(キャベツ・ニン) | 米、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、アヲリ、アヲリ、ほうれん草、チーズ、油、トマトケチャップ、コラーゲン、中濃ソース、ボン酢、バター、卵、醤油 | バナナケーキ シヨア | バナナ、お餅、砂糖、油、牛乳、シヨア | 1歳児(kcal) 555 蛋白質(g) 15.0 加糖量(mg) 541 鉄(mg) 7.7 | 648 15.7 473 8.2 | |
| 24 | 水 | ハッピーターン 牛乳 菜飯ご飯 炒り鶏 小松菜の胡麻和え 味噌汁(わかめ・わかめ) | 米、菜めし、鶏肉、里芋、大根、アヲリ、人参、れんこん、糸こんにゃく、グリーンピース、小松菜、もやし、すりごま、なめこ、白菜、油、和風だし、砂糖、酒、みりん、醤油、だし昆布、花かつお、味噌 | きなこトースト 牛乳 | 食パン、きな粉、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳 | 1歳児(kcal) 453 蛋白質(g) 16.6 加糖量(mg) 248 鉄(mg) 1.2 | 536 19.8 252 1.8 | |
| 25 | 木 | ビスコ 牛乳 クリームスパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ(キャベツ・ニン) ☆りんご | アヲリ、鶏肉、玉葱、しめじ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、人参、チーズ、わかめ、油、バター入りマーガリン、小麦粉、牛乳、コラーゲン、塩、砂糖、塩、卵、酢 | おかかむすび 牛乳 | 米、かつお節、醤油、牛乳 | 1歳児(kcal) 511 蛋白質(g) 17.8 加糖量(mg) 319 鉄(mg) 0.9 | 600 21.7 289 1.3 | |
| 26 | 金 | ぼたぼた焼 牛乳 ご飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 ねばねば豆腐 味噌汁(アヲリ・キャベツ) | 米、豚肉、人参、玉葱、ごぼう、豆腐、おろし、納豆、つめびしお、あさり、キャベツ、油、和風だし、砂糖、みりん、酒、醤油、すりごま、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌 | かぼちゃクッキー 牛乳 | かぼちゃ、小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳 | 1歳児(kcal) 532 蛋白質(g) 15.8 加糖量(mg) 223 鉄(mg) 2.0 | 660 20.1 211 3.3 | |
| 27 | 土 | せんべい 牛乳 豚丼 もやしのカレーソテー 味噌汁(アヲリ・トウ) | 米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、もやし、大根、豆腐、油、砂糖、醤油、みりん、塩、カレーパウダー、だし昆布、花かつお、味噌 | じゃがいものりチーズ 牛乳 | じゃがいも、青さのり、粉チーズ、油、牛乳 | 1歳児(kcal) 437 蛋白質(g) 13.7 加糖量(mg) 207 鉄(mg) 0.8 | 541 16.8 183 1.5 | |
| 29 | 月 | 昭和の日 | | | | | | |
| 30 | 火 | 豆乳ウエハース 牛乳 ご飯 マーボー春雨 もやしと胡瓜のサラダ 中華スープ(ニンジン・アヲリ) | 米、豚肉、春雨、人参、ピーマン、玉葱、もやし、きゅうり、オリーブオイル、しいたけ、アヲリ、中華だし、ごま油、アヲリ、ニンジン、鶏がらスープ、砂糖、醤油、酒、味噌、酢、塩 | ふらスク 牛乳 | 苳、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳 | 1歳児(kcal) 448 蛋白質(g) 14.9 加糖量(mg) 204 鉄(mg) 0.5 | 540 18.0 185 0.9 | |
| ※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。 | | | | | | 平均 | | |
| | | | | | | 1歳児(kcal) 468 | 564 | |
| | | | | | | 蛋白質(g) 16.0 | 19.5 | |
| | | | | | | 加糖量(mg) 256 | 240 | |
| | | | | | | 鉄(mg) 1.3 | 1.9 | |