



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	火	ハーベスト牛乳 菜飯ご飯 炒り鶏 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁(フ・苳)	米、菜めし、鶏肉、里芋、大根、ジャガイモ、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、麩、ねぎ、油、和風だし、砂糖、酒、みりん、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	青のりポテト牛乳	ポテト、青さのり、油、牛乳	1歳児(kcal) 415 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 297 鉄(mg) 1.2	478 18 244 1.7
2	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、アスパラ、ジャガイモ、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) 564 蛋白質(g) 18 加糖量(mg) 273 鉄(mg) 2.4	613 18.6 197 2.8
3	木	ビスコ牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 里芋の煮物 味噌汁(カメ・トウ)	米、鮭、イカリ、里芋、人参、グリーンピース、わかめ、豆腐、油、塩、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、砂糖、油、豆乳、牛乳	1歳児(kcal) 451 蛋白質(g) 16.8 加糖量(mg) 310 鉄(mg) 0.7	492 18.8 190 1.3
4	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(シメジ・ハツイ)	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、かつおフレーク、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、ジャガイモ、油、トマトケチャップ、カレー粉、牛乳	1歳児(kcal) 525 蛋白質(g) 17.1 加糖量(mg) 265 鉄(mg) 0.9	618 19 196 1.5
5	土	せんべい牛乳 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、アスパラ、もやし、カメ、苳、いりごま、油、砂糖、醤油、ごま油、中華だし、塩、みりん、にんにく	こふきいも牛乳	じゃがいも、塩、牛乳	1歳児(kcal) 448 蛋白質(g) 14.9 加糖量(mg) 276 鉄(mg) 0.9	516 16.2 209 1.2
7	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(ワ・カメ)	米、あじ、小松菜、えのき、キャベツ、塩昆布、カメ、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、いりごま、酢、醤油、砂糖、ごま油、牛乳	1歳児(kcal) 392 蛋白質(g) 16.6 加糖量(mg) 296 鉄(mg) 1	422 18.6 237 1.4
8	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(コブ・アスパラ)	米、豚肉、春雨、人参、ピーマン、玉葱、もやし、きゅうり、アスパラ、いりごま、アスパラ、中華だし、ごま油、アスパラ、コブ、鶏がらスープ、砂糖、醤油、酒、味噌、酢、塩	ふラスク牛乳	麩、砂糖、バター入りマカロン、牛乳	1歳児(kcal) 467 蛋白質(g) 16.9 加糖量(mg) 257 鉄(mg) 0.5	526 18.4 183 0.9
9	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 たららの煮付け 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁(ナメコ・ハツイ)	米、たら、里芋、きぬさや、小松菜、もやし、人参、アスパラ、だし、生姜、砂糖、醤油、ごま、だし昆布、花かつお、味噌	マカロニきなこ牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	1歳児(kcal) 389 蛋白質(g) 17.7 加糖量(mg) 298 鉄(mg) 1.3	414 19.2 241 1.8
10	木	ヨーグルト 豚丼 もやしのカレーソテー 味噌汁(アスパラ・トウ)	米、豚肉、玉葱、人参、もやし、ピーマン、大根、豆腐、油、砂糖、醤油、みりん、塩、カレー粉、だし昆布、花かつお、味噌	ゼリーせんべい	ゼリーの素、ソフトサラダ	1歳児(kcal) 413 蛋白質(g) 10.3 加糖量(mg) 109 鉄(mg) 0.6	510 11.9 33 1.2
11	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(アスパラ・キャベツ)	米、豚肉、人参、玉葱、ごぼう、豆腐、カブ、納豆、うめびしお、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、油、牛乳	1歳児(kcal) 572 蛋白質(g) 17.5 加糖量(mg) 277 鉄(mg) 2	670 20.1 210 3.3
12	土	ビスケット牛乳 ナポリタン フレンチサラダ コンソメスープ	パスタ、ウインナー、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、かつおフレーク、ケチャップ、酢、砂糖、塩、オリーブオイル、野菜ブイヨン	おかかむすび牛乳	米、かつお系削り、醤油、牛乳	1歳児(kcal) 434 蛋白質(g) 15.5 加糖量(mg) 255 鉄(mg) 0.9	452 15.8 180 1.3
14	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(トウ・カメ)	米、さわら、白菜、海苔、厚揚げ、大根、人参、しいたけ、里芋、カメ、砂糖、醤油、酒、みりん、油、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	ちんすこう牛乳	小麦粉、砂糖、油、牛乳	1歳児(kcal) 497 蛋白質(g) 18.2 加糖量(mg) 263 鉄(mg) 1	553 20.8 191 1.6
15	火	ハーベスト牛乳 菜飯ご飯 炒り鶏 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁(フ・苳)	米、菜めし、鶏肉、里芋、大根、ジャガイモ、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、麩、ねぎ、油、和風だし、砂糖、酒、みりん、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	青のりポテト牛乳	ポテト、青さのり、油、牛乳	1歳児(kcal) 415 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 297 鉄(mg) 1.2	478 18 244 1.7

※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	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、苜、人参、ブロッコリー、コーン、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	I2047-(kcal)	564	613
						蛋白質(g)	18	18.6
						加糖量(mg)	273	197
						鉄(mg)	2.4	2.8
17	木	ビスコ牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 里芋の煮物 味噌汁(わかめ・トウ)	米、鮭、わかめ、豆腐、油、塩、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、砂糖、油、豆乳、牛乳	I2047-(kcal)	453	495
						蛋白質(g)	16.7	18.8
						加糖量(mg)	312	192
						鉄(mg)	0.7	1.3
18	金	ぼたぼた焼牛乳 たけのこご飯 肉じゃが 大根サラダ 味噌汁(シメジ・わかめ)	米、たけのこ、きざみ揚げ、ねぎ、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース、大根、きゅうり、かつおフレーク、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	カレーおやき牛乳	米、玉葱、人参、バター、油、トマトチャップ、加糖量、牛乳	I2047-(kcal)	532	645
						蛋白質(g)	17.6	20.3
						加糖量(mg)	270	211
						鉄(mg)	0.9	1.6
19	土	せんべい牛乳 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、かつお、もやし、わかめ、だし、油、砂糖、醤油、ごま油、中華だし、塩、みりん、にんにく	ごんぎいも牛乳	じゃがいも、塩、牛乳	I2047-(kcal)	387	516
						蛋白質(g)	12.7	16.2
						加糖量(mg)	271	209
						鉄(mg)	0.7	1.2
21	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(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、いりごま、酢、醤油、砂糖、ごま油、牛乳	I2047-(kcal)	392	422
						蛋白質(g)	16.6	18.6
						加糖量(mg)	296	237
						鉄(mg)	1	1.4
22	火	豆乳ウエハース牛乳 ★誕生日会★ チキンライス ジャーマンポテト ほうれん草のサラダ コンソメスープ(わかめ・コーン) ☆果物	米、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ウィンナー、じゃが芋、ほうれん草、コーン、大根の葉、油、トマトチャップ、野菜ブイヨン、塩、にんにく、鶏ガラ、油、醤油、砂糖、酢、ごま油、オレンジ	バナナケーキショア	バター、小麦粉、砂糖、油、豆乳、ベーキングパウダー、ショア	I2047-(kcal)	492	535
						蛋白質(g)	15.1	15.3
						加糖量(mg)	363	296
						鉄(mg)	7.8	8.3
23	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 たら煮付け 小松菜の胡麻和え 味噌汁(わかめ・わかめ)	米、たら、里芋、きぬさや、小松菜、もやし、人参、わかめ、白菜、だし、生姜、砂糖、醤油、ごま、だし昆布、花かつお、味噌	マカロニきなこ牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	I2047-(kcal)	389	414
						蛋白質(g)	17.7	19.2
						加糖量(mg)	298	241
						鉄(mg)	1.3	1.8
24	木	白い風船牛乳 豚丼 もやしのカレーソテー 味噌汁(ごぼう・トウ)	米、豚肉、玉葱、人参、もやし、ピーマン、大根、豆腐、油、砂糖、醤油、みりん、塩、カレー粉、だし昆布、花かつお、味噌	ゼリーせんべい	ゼリーの素、ソフトサラダ	I2047-(kcal)	362	519
						蛋白質(g)	8.2	12
						加糖量(mg)	134	28
						鉄(mg)	0.4	1.3
25	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(わかめ・キャベツ)	米、豚肉、人参、玉葱、ごぼう、豆腐、わかめ、納豆、うめびしお、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、油、牛乳	I2047-(kcal)	572	370
						蛋白質(g)	17.5	20.1
						加糖量(mg)	277	210
						鉄(mg)	2	3.3
26	土	ビスケット牛乳 ナポリタン フレンチサラダ コンソメスープ	パスタ、ウィンナー、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、かつおフレーク、ケチャップ、酢、砂糖、塩、オリーブオイル、野菜ブイヨン	おかかむすび牛乳	米、かつお系割り、醤油、牛乳	I2047-(kcal)	362	452
						蛋白質(g)	13	15.8
						加糖量(mg)	251	180
						鉄(mg)	0.6	1.3
28	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(わかめ・わかめ)	米、さわら、白菜、海苔、厚揚げ、大根、人参、しいたけ、里芋、わかめ、砂糖、醤油、酒、みりん、油、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	ちんすこう牛乳	小麦粉、砂糖、油、牛乳	I2047-(kcal)	497	553
						蛋白質(g)	18.2	20.8
						加糖量(mg)	263	191
						鉄(mg)	1	1.6
29	火	昭和の日						
30	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、苜、人参、ブロッコリー、コーン、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	I2047-(kcal)	564	613
						蛋白質(g)	18	18.6
						加糖量(mg)	273	197
						鉄(mg)	2.4	2.8
※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		
						I2047-(kcal)	462	528
						蛋白質(g)	16.1	17.9
						加糖量(mg)	270	198
						鉄(mg)	1.4	2