



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	水	菜飯ご飯 鶏肉の南部焼き 豆腐とわかめサラダ すまし汁 (刺し灸・夕禊)	米、菜飯ふりかけ、鶏肉、小松菜、 カマ、豆腐、きゅうり、かつおル ク、いり丁マ、ほうれん草、玉葱、砂 糖、醤油、みりん、ワガ油、いり丁 マ、昆布つゆ、酢、ドマ油、だし昆 布、花かつお、塩	ツナおにぎり 牛乳	米、ねぎ、かつお レウ、醤油、和風だ し、牛乳	1歳児 (kcal) 429 蛋白質 (g) 18.4 加鈣量 (mg) 235 鉄 (mg) 1.4	488 222 231 1.9
2	木	ご飯 白身魚の竜田揚げ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 (トウ・マツ)	米、白身魚竜田揚げ、白菜、キャ ベツ、塩昆布、豆腐、小松菜、ワガ 油、昆布つゆ、ドマ油、醤油、だし 昆布、花かつお、味噌	ふろasuk 牛乳	駄、砂糖、ワガ油、 牛乳	1歳児 (kcal) 378 蛋白質 (g) 12.6 加鈣量 (mg) 254 鉄 (mg) 0.8	447 15.9 194 1.2
3	金	ぼたぼた焼 牛乳 ご飯 五目うま煮 切干大根の胡麻和え 味噌汁 (カマ・マツ)	米、鶏肉、里芋、人参、大根、椎 茸、切干大根、チンゲン菜、マツ、ワ ガ油、ワガ油、醤油、みりん、 すり丁マ、だし昆布、花かつお、味 噌	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂 糖、ワガ油、牛乳	1歳児 (kcal) 508 蛋白質 (g) 15.5 加鈣量 (mg) 243 鉄 (mg) 1.0	602 19.0 242 1.6
4	土	ビスケット 牛乳 中華丼 チンゲン菜のナムル わかめスープ	米、豚バラ、白菜、玉葱、人参、ビ ーワ、チンゲン菜、いり丁マ、カマ、ワ ガ油、中華だし、塩、醤油、酒、 ドマ油、片栗粉、砂糖、	こふきいも 牛乳	じゃがいも、塩、牛 乳	1歳児 (kcal) 371 蛋白質 (g) 12.3 加鈣量 (mg) 234 鉄 (mg) 0.9	465 14.5 231 1.3
6	月	星たべよ 牛乳 ご飯 たらの甘酢あんかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁 (ワガ・ダマ)	米、たら、椎茸、玉葱、小松菜、人 参、ほうれん草、とうもろこし、かつ おルウ、油揚げ、大根、ワガ油、鶏ラ ム、砂糖、醤油、酢、片栗粉、だし 昆布、花かつお、味噌	おかかむすび 牛乳	米、かつお節、醬 油、牛乳	1歳児 (kcal) 404 蛋白質 (g) 16.4 加鈣量 (mg) 222 鉄 (mg) 1.0	466 20.6 212 1.5
7	火	ハーベスト 牛乳 ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 春雨サラダ すまし汁 (刺し灸・夕禊)	米、厚揚げ、豚バラ、玉葱、人参、 キャベツ、春雨、きゅうり、もやし、 ほうれん草、味噌、砂糖、醤油、お ろししょうが、ワガ油、酢、ドマ 油、だし昆布、花かつお、塩	青のりポテト 牛乳	じゃがいも、青さの り、ワガ油、牛乳	1歳児 (kcal) 372 蛋白質 (g) 11.8 加鈣量 (mg) 209 鉄 (mg) 0.9	459 13.8 190 1.5
8	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 かれいのしょうが焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 (キャベツ・ワ)	米、かれい、白菜、のり、高野豆 腐、大根、人参、椎茸、キャベツ、 駄、ワガ油、おろししょうが、砂 糖、醤油、みりん、和風だし、だし 昆布、花かつお、味噌	豆乳プリン せんべい(ソフトサラダ)	調整豆乳、砂糖、メ ンブリン、ビーツ、ワ ガ油	1歳児 (kcal) 419 蛋白質 (g) 16.2 加鈣量 (mg) 172 鉄 (mg) 0.9	506 19.3 114 1.6
9	木	白い風船 牛乳 キーマカレー フレンチサラダ コンソメスープ (夕禊・マツ)	米、豚ミンチ、大豆ミンチ、じゃがいも、 玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、と うもろこし、ワガ油、おろしにんに く、おろししょうが、トウモロコシ、砂 糖、中濃ソース、醤油、加フルク、酢、 塩、オリーブ油、野菜アツ	黒ゴママカロニ 牛乳	マカロニ、すり丁 マ、砂糖、牛乳	1歳児 (kcal) 430 蛋白質 (g) 16.9 加鈣量 (mg) 288 鉄 (mg) 1.5	555 21.5 246 2.4
10	金	ぼたぼた焼 牛乳 肉うどん かき揚げ 小松菜の磯和え	うどん、豚バラ、玉葱、マツ、かき揚 げ、小松菜、もやし、油揚げ、の り、醤油、砂糖、みりん、昆布つゆ	塩昆布おにぎり 牛乳	米、塩昆布、醤油、 ドマ油、いり丁マ、牛 乳	1歳児 (kcal) 484 蛋白質 (g) 15.7 加鈣量 (mg) 249 鉄 (mg) 1.3	563 18.3 247 1.9
11	土	せんべい 牛乳 麻婆豆腐丼 ゴマ酢和え オニオンスープ	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、お ろししょうが、おろしにんにく、も やし、小松菜、カマ、ワガ油、片栗 粉、ドマ油、味噌、砂糖、醤油、す り丁マ、酢、野菜アツ、塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、ワガ 油、牛乳	1歳児 (kcal) 450 蛋白質 (g) 13.6 加鈣量 (mg) 223 鉄 (mg) 1.0	527 16.6 213 1.7
13	月	星たべよ 牛乳 ご飯 丸鶏のみりん焼き ひじきの白和え すまし汁 (ワ・カマ)	米、丸鶏、ほうれん草、ひじき、 人参、小松菜、カマ、駄、みりん、 醤油、おろししょうが、いり丁マ、 昆布つゆ、砂糖、白和えの素、だし 昆布、花かつお、塩	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、 砂糖、いり丁マ、牛 乳	1歳児 (kcal) 426 蛋白質 (g) 16.7 加鈣量 (mg) 263 鉄 (mg) 1.5	483 20.2 261 1.8
14	火	豆乳ウエハース 牛乳 ご飯 肉じゃが ブロッコリーサラダ 味噌汁 (ワ・ワ・キャベツ)	米、豚バラ、じゃがいも、玉葱、人 参、グリルナス、ブロッコリー、かつおル ク、高野豆腐、キャベツ、ワガ油、和風 だし、砂糖、みりん、醤油、酒、 酢、塩、オリーブ油、だし昆布、花か つお、味噌	米粉のきなこケーキ 牛乳	上新粉、きな粉、 A-キナコパウダー、砂 糖、調整豆乳、ワガ 油、牛乳	1歳児 (kcal) 596 蛋白質 (g) 17.4 加鈣量 (mg) 221 鉄 (mg) 1.3	712 21.1 204 1.9
15	水	ハッピーターン 牛乳 だけのこご飯 鶏肉の南部焼き 豆腐とわかめサラダ すまし汁 (刺し灸・夕禊)	米、水煮だけのこ、油揚げ、マツ、 鶏肉、小松菜、カマ、豆腐、きゅう り、かつおルウ、いり丁マ、ほうれ ん草、玉葱、砂糖、醤油、みりん、 ワガ油、いり丁マ、昆布つゆ、酢、 ドマ油、だし昆布、花かつお、塩	ツナおにぎり 牛乳	米、ねぎ、かつお レウ、醤油、和風だ し、牛乳	1歳児 (kcal) 442 蛋白質 (g) 19.0 加鈣量 (mg) 241 鉄 (mg) 1.5	514 23.5 246 2.0

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ (3時)	材料	乳児		幼児	
16	木	ヨーグルト ご飯 白身魚の竜田揚げ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 (トウ・コマツ)	米、白身魚竜田揚げ、白菜、キャベツ、塩昆布、豆腐、小松菜、卵油、昆布つゆ、じゃが芋油、醤油、だし、昆布、花かつお、味噌	ふらスク 牛乳	麩、砂糖、卵油、牛乳	1歳児 (kcal)	343	447	
						蛋白質 (g)	12.4	15.9	
						加鈣量 (mg)	195	194	
						鉄 (mg)	0.8	1.2	
17	金	ぼたぼた焼 牛乳 ご飯 五目うま煮 切干大根の胡麻和え 味噌汁 (ワカ・セツ)	米、鶏肉、里芋、人参、大根、椎茸、切干大根、チンゲン菜、セツ、ワカ、卵油、醤油、砂糖、みりん、すりごま、だし昆布、花かつお、味噌	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、卵、砂糖、卵油、牛乳	1歳児 (kcal)	508	602	
						蛋白質 (g)	15.5	19.0	
						加鈣量 (mg)	243	242	
						鉄 (mg)	1.0	1.6	
18	土	ビスケット 牛乳 中華丼 チンゲン菜のナムル わかめスープ	米、豚バラ、白菜、玉葱、人参、ピーマン、チンゲン菜、いりごま、卵、卵油、中華だし、塩、醤油、酒、じゃが芋油、片栗粉、砂糖	こふきいも 牛乳	じゃがいも、塩、牛乳	1歳児 (kcal)	371	465	
						蛋白質 (g)	12.3	14.5	
						加鈣量 (mg)	234	231	
						鉄 (mg)	0.9	1.3	
20	月	星たべよ 牛乳 ご飯 たらん甘酢あんかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁 (アゲ・ダイ)	米、たら、椎茸、玉葱、小松菜、人参、ほうれん草、とうもろこし、かつおぶし、油揚げ、大根、卵油、鶏がらスープ、砂糖、醤油、酢、片栗粉、だし、昆布、花かつお、味噌	おかかむすび 牛乳	米、かつお節、醤油、牛乳	1歳児 (kcal)	404	466	
						蛋白質 (g)	16.4	20.6	
						加鈣量 (mg)	222	212	
						鉄 (mg)	1.0	1.5	
21	火	ハーベスト 牛乳 ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 春雨サラダ すまし汁 (ゆりづか・タマ)	米、厚揚げ、豚バラ、玉葱、人参、キャベツ、春雨、きゅうり、もやし、ほうれん草、味噌、砂糖、醤油、おろししょうが、卵油、酢、じゃが芋油、だし昆布、花かつお、塩	青のりポテト 牛乳	じゃがいも、青さのり、卵油、牛乳	1歳児 (kcal)	372	459	
						蛋白質 (g)	11.8	13.8	
						加鈣量 (mg)	209	190	
						鉄 (mg)	0.9	1.5	
22	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 かれのいしょうが焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 (キャ・ツ・フ)	米、かれい、白菜、のり、高野豆腐、大根、人参、椎茸、キャベツ、卵油、おろししょうが、砂糖、醤油、みりん、和風だし、だし、昆布、花かつお、味噌	豆乳プリン せんべい (ソフトサラダ)	調整豆乳、砂糖、卵、卵油、ゼラチン、卵油	1歳児 (kcal)	419	506	
						蛋白質 (g)	16.0	19.3	
						加鈣量 (mg)	172	114	
						鉄 (mg)	0.9	1.6	
23	木	白い風船 牛乳 キーマカレー フレンチサラダ コンソメスープ (タマ・コン)	米、豚バラ、大豆シテ、じゃがいも、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、卵油、おろしにんにく、おろししょうが、トマト、砂糖、中濃ソース、醤油、卵、塩、卵油、野菜ソフ	黒ゴママカロニ 牛乳	マカロニ、すりごま、砂糖、牛乳	1歳児 (kcal)	430	555	
						蛋白質 (g)	16.9	21.5	
						加鈣量 (mg)	288	246	
						鉄 (mg)	1.5	2.4	
24	金	ぼたぼた焼 牛乳 肉うどん かき揚げ 小松菜の磯和え	うどん、豚バラ、玉葱、卵、かき揚げ、小松菜、もやし、油揚げ、のり、醤油、砂糖、みりん、昆布つゆ	塩昆布おにぎり 牛乳	米、塩昆布、醤油、卵油、いりごま、牛乳	1歳児 (kcal)	478	563	
						蛋白質 (g)	15.6	18.3	
						加鈣量 (mg)	248	247	
						鉄 (mg)	1.2	1.9	
25	土	せんべい 牛乳 麻婆豆腐丼 ゴマ酢和え オニオンスープ	米、豆腐、豚バラ、玉葱、人参、おろししょうが、おろしにんにく、もやし、小松菜、卵、卵油、片栗粉、じゃが芋油、味噌、砂糖、醤油、すりごま、酢、野菜ソフ、塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、卵油、牛乳	1歳児 (kcal)	460	542	
						蛋白質 (g)	14.3	17.7	
						加鈣量 (mg)	224	214	
						鉄 (mg)	1.0	1.7	
27	月	星たべよ 牛乳 ご飯 カレーのみりん焼き ひじきの白和え すまし汁 (ワ・ワカ)	米、カレー、ほうれん草、ひじき、人参、小松菜、卵、セツ、みりん、醤油、おろししょうが、いりごま、昆布つゆ、砂糖、白和えの素、だし、昆布、花かつお、塩	ぎつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、いりごま、牛乳	1歳児 (kcal)	426	483	
						蛋白質 (g)	16.7	20.2	
						加鈣量 (mg)	263	261	
						鉄 (mg)	1.5	1.8	
28	火	豆乳ウエハース 牛乳 ★誕生日会★ わかめご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 野菜わん (ワ・コン) ★果物★ (バナナ)	米、わかめご飯の素、から揚げ、小松菜、ブロッコリー、人参、かつおぶし、大根、ごぼう、油揚げ、卵、昆布つゆ、酢、砂糖、塩、卵油、だし、昆布、花かつお、醤油、バナナ	米粉のきなこケーキ ショア	上新粉、きな粉、卵、砂糖、調整豆乳、卵油、牛乳	1歳児 (kcal)	550	603	
						蛋白質 (g)	16.2	17.8	
						加鈣量 (mg)	298	236	
						鉄 (mg)	6.0	6.4	
29	水	昭和の日							
30	木	ビスコ 牛乳 ご飯 白身魚の竜田揚げ 切干大根の胡麻和え 味噌汁 (ワフ・コマツ)	米、白身魚竜田揚げ、白菜、切干大根、チンゲン菜、人参、すりごま、豆腐、小松菜、卵油、昆布つゆ、醤油、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌	ふらスク 牛乳	麩、砂糖、卵油、牛乳	1歳児 (kcal)	386	461	
						蛋白質 (g)	12.8	16.3	
						加鈣量 (mg)	287	245	
						鉄 (mg)	1.0	1.5	
※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)	434	518	
						蛋白質 (g)	15.2	18.5	
						加鈣量 (mg)	237	219	
						鉄 (mg)	1.3	1.9	