

献立表

日/曜	献立名	午前(乳児のみ) 3時おやつ	材料名				栄養価				
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	幼児	乳児			
4・18 木	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	牛乳 牛乳 セサミトースト	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、無塩バター	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、きな粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン(冷凍)、ごま、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩	エネルギー 639	たんぱく質 19.7	脂質 22.2	カルシウム 193	499 kcal 15.6 g 18.2 g 178 mg
5 金 七草の日 ※	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 牛乳 七草おにぎり	米、米こうじ、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉、淡色みそ、ちくわ	なめこ、にんじん、ねぎ、こまつな、切り干しだいこん、七草、こんぶ(だし用)、しょうが、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 560	たんぱく質 21.2	脂質 16.7	カルシウム 197	463 kcal 17.7 g 14.2 g 184 mg
6・20 土	焼きそば トマトサラダ わかめスープ	牛乳 牛乳 メロンパン	焼きそばめん、メロンパン、オリーブ油、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ごま、カットわかめ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩	エネルギー 471	たんぱく質 18.5	脂質 17.4	カルシウム 184	345 kcal 13.4 g 12.3 g 108 mg
9・22 火・月	ご飯 鮭の塩焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物 豚汁	牛乳 ヨーグルト ミレービスケット	米、さといも、油、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、さけ、豚肉、淡色みそ、凍り豆腐	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、いんげん、干ししいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 471	たんぱく質 22.3	脂質 13.3	カルシウム 160	413 kcal 19.8 g 12.9 g 194 mg
10・23 水・火	ご飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、黒砂糖、焼酎	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、淡色みそ	バナナ、だいこん、たまねぎ、まいたけ、にんじん、万能ねぎ、ごま、あおのり、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、酒	エネルギー 568	たんぱく質 20.0	脂質 17.6	カルシウム 229	467 kcal 16.8 g 14.7 g 210 mg
11・24 木・水	ご飯 タンドリーチキン コールスローサラダ 白菜のスープ	牛乳 牛乳 菜めしおにぎり	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム	キャベツ、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん(葉)、しめじ、にんにく、ごま	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、カレー粉	エネルギー 543	たんぱく質 19.9	脂質 16.2	カルシウム 202	449 kcal 16.7 g 13.9 g 188 mg
12・25 金・木	ご飯 たらの柚子味噌焼き 春菊の白和え すまし汁	牛乳 牛乳 プリン	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、淡色みそ	りんご、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、しゅんぎく、ゆず果汁、すりごま、カットわかめ、干ししいたけ、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 448	たんぱく質 20.8	脂質 12.1	カルシウム 249	387 kcal 18.1 g 11.2 g 236 mg
13・27 土	チキンライス スパゲティーサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 ジャムサンド	米、食パン、スパゲティ、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、いちごジャム、マッシュルーム缶、トマトピューレ、コーン(冷凍)、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、洋風だしの素、食塩	エネルギー 547	たんぱく質 19.6	脂質 15.2	カルシウム 173	416 kcal 14.5 g 10.8 g 99 mg
15・29 月	ご飯 ひじき入りハンバーグ かぼちゃの含め煮 みそ汁	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	米、小麦粉、パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、淡色みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、かぶ・葉、かぶ、干しぶどう、にんじん、しいたけ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 611	たんぱく質 23.3	脂質 20.4	カルシウム 263	503 kcal 19.4 g 17.3 g 236 mg
16・30 火	ご飯 鶏のコーンフ레이크焼き 小松菜としめじのソテー さつまいものスープ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米、さつまいも、コーンフ레이크、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、エリンギ、ごま、にんにく、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素(無塩)、しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 617	たんぱく質 20.1	脂質 16.2	カルシウム 201	508 kcal 16.9 g 13.8 g 187 mg
17・31 水	ご飯 鮭の照り焼き かぶときゅうりのコーン和え みそ汁	牛乳 牛乳 スイートパンプキン	米、砂糖、油、無塩バター	牛乳、さけ、淡色みそ	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、かぶ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢	エネルギー 449	たんぱく質 19.0	脂質 14.7	カルシウム 180	374 kcal 16.0 g 12.7 g 171 mg
19 金	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 牛乳 ふかし芋	米、さつまいも、米こうじ、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、淡色みそ、ちくわ	なめこ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、こんぶ(だし用)、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 493	たんぱく質 17.9	脂質 16.2	カルシウム 205	409 kcal 15.1 g 13.9 g 191 mg
26 金 お誕生日会 🎂	ご飯 鶏のからあげ 花野菜のマリネ みそ汁	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ(いちご)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、調製豆乳、ホイップクリーム、淡色みそ	みかん、プロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、こまつな、いちご、にんじん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 601	たんぱく質 21.7	脂質 22.6	カルシウム 254	495 kcal 18.1 g 19.0 g 229 mg

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー 539Kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.9g カルシウム 206mg 鉄分 1.8mg
未満児 エネルギー 439Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.1g カルシウム 184mg 鉄分 1.4mg

※食材の納入状況により献立が変更する場合があります。
※食パンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。