



4 月 献 立 表



日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ	日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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						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	
1	木	かじきとさつま芋の中華煮 キャベツとツナのサラダ 玉ねぎとセロリのスープ バナナ	スティックパン 牛乳	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、バター、フレンチドレッシング、油、片栗粉	牛乳、かじき、卵、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、セロリ、干しいたけ、しょうが	バウンドケーキ 牛乳	16	金	ポークビーンズ アスパラと人参の煮びたし 豚汁 バナナ	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、ロールパン、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、グリーンアスパラガス、ホールトマト、こんにゃく、ねぎ、ごぼう、にんにく	メロンパン 牛乳
2	金	コロッケ 小松菜とコーンのごま和え マカロニスープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、バター、パン粉、油、マカロニ、アーモンド(乾)	ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ごま	バームクーヘン リンゴジュース	17	土	にゅうめん 麦茶 はっさく	せんべい 牛乳	干しそうめん	鶏もも肉、卵	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はっさく	ミルククロワッサン リンゴジュース
3	土	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	生中華めん、ごま油、砂糖、油、小麦粉、片栗粉	卵、ハム、ちくわ	バナナ、きゅうり、あおのり	クリームパン リンゴジュース	19	月	ツナエッグ いんげんのごまよごし 麩のすまし汁 はっさく	せんべい 牛乳	米、砂糖、焼ふ、油	牛乳、卵、しばえび	はっさく、いんげん、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、ごま、干しいたけ	えびせん 牛乳
5	月	擬製豆腐 なばなのごま和え みそ汁 はっさく	ゼリー	米、春巻きの皮、油、砂糖、小麦粉、粉糖	牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はっさく、だいこん、なばな、にんじん、しいたけ、すりごま、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	チーズ揚げ 牛乳	20	火	肉じゃが ブロッコリーのミモザサラダ 豆腐みそ汁 バナナ	アスパラビスケット 牛乳	米、じゃがいも、米粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、調製豆乳、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、しらたき、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	お豆腐のバンクーキ 牛乳
6	火	シュウマイ スナップえんどうの卵サラダ かぶのスープ バナナ	ビスコ 牛乳	米、小麦粉、しゅうまいの皮、黒砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン	バナナ、かぶ、こまつな、スナップえんどう、かぶ・葉、ねぎ、にんじん、レモン果汁、しょうが	黒糖蒸しパン 牛乳	21	水	豆腐の旨煮 きんぴらごぼう 麦茶 いちご	バナナ 牛乳	米、コーンスターチ、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、調製豆乳、豚肉(もも)	はくさい、いちご、にんじん、パイン缶、ごぼう、キャベツ、ねぎ、ごま	ふるふるデザート 麦茶
7	水	さばの焼き浸し ほうれん草とコーンのソテー 豆腐スープ いちご	せんべい 牛乳	米、砂糖、油、米粉	牛乳、さば、木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、いちご、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、みつば	カレーそばろごはん 牛乳	22	木	かじきのきのこ煮 ビーフン さつま汁 バナナ	ビスコ 牛乳	米、食パン、さつまいも、ビーフン、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ	マヨコーントースト 牛乳
8	木	えび卵焼き 切干大根のねりごま和え みそ汁 はっさく	アスパラビスケット 牛乳	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、卵、しばえび、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	はっさく、もやし、にんじん、ほうれん草、しいたけ、ブルーベリージャム、にら、切り干しだいこん、ねりごま	ブルーベリーヨーグルト 麦茶	23	金	エビピラフ 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ コーンスープ	スティックパン 牛乳	米、油、片栗粉、マヨネーズ	鶏もも肉、しばえび、卵、ホイップクリーム、ベーコン	クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しょうが、にんにく、みかん缶、バナナ	プリン・ア・ラモード リンゴジュース
9	金	ポークチャップ もやしとわかめのナムル 豆腐のすまし風煮 いちご	バナナ 牛乳	米、小麦粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、油揚げ、干しえび、かつお節	いちご、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、にら、ねぎ、ごま、カットわかめ、あおのり	お好み焼き 牛乳	24	土	ピピンパ丼 麦茶 ヨーグルト	牛乳 せんべい	七分つき米、砂糖、小麦粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、クリームチーズ、生クリーム、鶏ひき肉、卵	もやし、こまつな、レモン果汁	チーズケーキ蒸しパン リンゴジュース
10	土	マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ 麦茶 いちご	牛乳 せんべい	米、砂糖、和風ドレッシング、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、みかん缶、ブロッコリー、ミニトマト、パイン缶、ねぎ、コーン缶、粉かんでん、しょうが	フルーツゼリー リンゴジュース	26	月	春キャベツの卵とじ ひじきの煮物 大根とあけの煮物風汁 はっさく	ヨーグルト	米、砂糖、小麦粉、バター、アーモンド(乾)、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、油揚げ	だいこん、はっさく、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、焼きのり	マドレーヌ 牛乳
12	月	ドライカレーライス なばなとツナのごま和え 麦茶 バナナ	ビスコ 牛乳	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いわし(田作り)	バナナ、なばな、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマトジュース缶、すりごま、ごま	おやつ小魚 牛乳	27	火	ツナ餃子 白菜のサラダ 麦茶 いちご	チーズ 牛乳	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、砂糖、油	豆乳、ツナ水煮缶、ハム、チーズ	はくさい、いちご、もも缶(白桃)、もも果汁30%飲料、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、レモン果汁、粉かんでん	豆乳ももゼリー 麦茶
13	火	サーモン豆乳シチュー キャベツのベーコンドレッシング 中華スープ いちご	ゼリー	米、じゃがいも、食パン、油、米粉、砂糖、バター	牛乳、豆乳、さけ、生クリーム、ベーコン	いちご、たまねぎ、キャベツ、もも缶(白桃)、にんじん、こまつな、えのきたけ、いんげん、黒きくらげ	ももロールサンド 牛乳	28	水	鶏だんご鍋 ほうれん草のおかか和え コーンスープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、ハム、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かぼちゃのピザ焼き 牛乳
14	水	スペイン風オムレツ もやしとひじきの酢あえ 豆腐すまし汁 はっさく	スティックパン 牛乳	米、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、コンビーフ缶、油揚げ	はっさく、もやし、ひじき、いんげん、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、セロリ、エリンギ、ねぎ、しいたけ、カットわかめ	たけのこごはん 牛乳	30	金	厚揚げの甘酢あんかけ 大根とツナのあえ物 白菜のスープ いちご	アスパラビスケット 牛乳	米、片栗粉、米粉、マヨネーズ、油、マッシュポテト、砂糖	牛乳、生揚げ、ハム、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ	いちご、はくさい、だいこん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、たけのこ、グリーンピース、干しいたけ、しょうが	ボンデケーキ 牛乳
15	木	中華風ローストチキン チンゲン菜の中華和え きのこのスープ いちご	ヨーグルト	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、アーモンド(乾)、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、おから	いちご、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、もやし、にんじん、しめじ、干しぶどう、ごま、にんにく、しょうが	おからレーズンクッキー 牛乳	1か月の平均栄養量 (以上児・未満児)			エネルギー	561・497kcal	鉄	2.4・1.8mg	
											たんぱく質	19.5・17.7g	カルシウム	226・275mg	
											脂質	17.0・16.3g	ビタミンC	45・34mg	
											塩分	1.7・1.4g	食物繊維	4.3・3.3g	