



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
				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	金	大豆入りつくね くすきりのしょうゆ炒め みそ汁 いちご	せんべい 牛乳	米、米粉、砂糖、パン粉、でん粉めん（乾）、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、ゆで大豆、木綿豆腐、調製豆乳、豚肉（もも）、米みそ（淡色辛みそ）、卵、油揚げ	いちご、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しいたけ、コーン缶	お豆腐のパンケーキ 牛乳
4	月	干草卵焼き 納豆あえ みそ汁 はっさく	ヨーグルト	米、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、挽きわり納豆、米みそ（淡色辛みそ）、かに水煮缶、油揚げ	はっさく、ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、にんじん、干ししいたけ	焼きまんじゅう風蒸しパン 牛乳
5	火	汁なしタンタン麺 きゅうりのツナサラダ わかめスープ バナナ	スティックパン 牛乳	生中華めん、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ねりごま、すりごま、カットわかめ	えびせん 牛乳
6	水	豆腐の五目焼き ごぼうとコーンのサラダ チキンスープ いよかん	ゼリー	米、ホットケーキ粉、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、卵、ハム	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ホールトマト缶詰、コーン缶、ほうれんそう、ごま、ひじき、しょうが、いよかん	カップケーキ・チーズ 牛乳
7	木	鶏かつ おくらの梅和え みそ汁 いちご	クッキー 牛乳	米、食パン、パン粉、小麦粉、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏むね肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	いちご、きゅうり、もやし、オクラ、にんじん、にら、うめ干し	フレンチトースト 牛乳
8	金	炒り豆腐 チンゲン菜の和え物 すまし汁 ヨーグルト	ウエハース 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト（加糖）、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ちくわ、ツナ水煮缶、クリームチーズ	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ、カットわかめ	クラッカーサンド 牛乳
9	土	三色そぼろ丼 温野菜 みそ汁 はっさく	せんべい 牛乳	米、砂糖、油、ごま油、和風ドレッシング	豚ひき肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）	はっさく、ほうれんそう（夏）、たまねぎ、チンゲンサイ、ごま、カットわかめ、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	カスタードケーキ リンゴジュース
11	月	れんこんバーグ ほうれん草のツナ和え マカロニスープ デコボン	チーズ 牛乳	米、フライドポテト、パン粉、マカロニ・スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ツナ油漬缶	デコボン、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん	フライドポテト 牛乳
12	火	具だくさんオムレツ 五目野菜のみそ煮 すまし汁 ヨーグルト	バナナ 牛乳	米、さといも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、卵、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	パイナップル濃縮果汁、はくさい、にんじん、パイン缶、れんこん、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、ごぼう、万能ねぎ、粉かんでん、干ししいたけ	パイナップルゼリー 牛乳
13	水	カレーライス かみかみ和え ビーフンのスープ はっさく	クッキー 牛乳	米、じゃがいも、ビーフン、米粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト（無糖）、鶏もも肉、さきいか	たまねぎ、はっさく、にんじん、だいこん、りんご、ブルーベリージャム、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	さけ雑炊 牛乳
14	木	ナゲット さつまいもマヨサラダ みそスープ バナナ	せんべい 牛乳	米、焼きそばめん、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、米みそ（甘みそ）、干しえび	バナナ、だいこん、キャベツ、はくさい、にんじん、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、あおのり、にんにく、しょうが	おやつ焼きそば 牛乳
15	金	さばのみそ煮 チンゲン菜とさつま揚げのさつと煮 すまし汁 ヨーグルト	スティックパン 牛乳	米、食パン、砂糖	牛乳、ヨーグルト（加糖）、さば、さつま揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	チンゲンサイ、だけのこ（ゆで）、えのきたけ、いちごジャム、にんじん、カットわかめ、しょうが	いちごジャムサンド 牛乳
16	土	ラーメン ブロッコリーサラダ 中華スープ オレンジ	せんべい 牛乳	生中華めん、和風ドレッシング、油、サンディッチパン	豚肉（肩ロース）	オレンジ、もやし、ブロッコリー、コーン缶、ミニトマト、にら、たまねぎ、にんじん、ごま、カットわかめ、いちごジャム	ランチバック リンゴジュース

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	
18	月	うずら卵の甘辛煮 ほうれん草のごま和え コーン汁 オレンジ	クッキー 牛乳	米、さつまいも、砂糖、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉（ばら）、うずら卵水煮缶、卵	オレンジ、ほうれんそう、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ごま、たけのこ（ゆで）、ねぎ、コーン缶、ピーマン、干ししいたけ	さつま芋のごま団子 牛乳
19	火	擬製豆腐 かぼちゃの甘煮 かき玉汁（ねぎ） ヨーグルト	クッキー 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、無塩バター、片栗粉	牛乳、ヨーグルト（加糖）、卵、鶏ひき肉、ヨーグルト（無糖）、ウインナーソーセージ、木綿豆腐	かぼちゃ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、ひじき、さやえんどう	ウインナーパン 牛乳
20	水	さけのちゃんちゃん焼き もやしのゆかりあえ 麩のすまし汁（えのき） はっさく	ゼリー	米、七分つき米、焼ふ、油、砂糖	牛乳、さけ、さけ（塩）、米みそ（淡色辛みそ）	はっさく、キャベツ、もやし、はくさい、にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	ブルーベリーヨーグルト 麦茶
21	木	焼きがんとどきのあんかけ いんげんのごまよごし 玉ねぎとセロリのスープ バナナ	スティックパン 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、いんげん、にんじん、セロリ、ごま、ひじき	バームクーヘン 牛乳
22	金	お子様スバゲティー タンドリーチキン ブロッコリーのフレンチサラダ コーンスープ・プチダノン	チーズ 牛乳	マカロニ・スパゲティ、砂糖、サウザンアイランドドレッシング、小麦粉、油、片栗粉	鶏もも肉、クリームチーズ、生クリーム、ツナ油漬缶、卵、ツナ水煮缶	ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、レモン果汁、にんにく	チーズケーキ リンゴジュース
23	土	ハヤシライス コールスローサラダ 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	七分つき米、押麦、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛肉（もも）	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ	ロールケーキ リンゴジュース
25	月	鶏肉のごまみそ焼き 白菜とハムのサラダ 中華スープ オレンジ	チーズ 牛乳	米、マカロニ・スパゲティ、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ	オレンジ、はくさい、チンゲンサイ、トマトペースト、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ごま、にんにく	マカロニのトマト煮 牛乳
26	火	さわらのポテトクリーム焼き ひじきの煮物 豆腐スープ バナナ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、サンディッチパン、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、生クリーム、油揚げ	バナナ、もも缶（白桃）、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、ひじき	ももロールサンド 牛乳
27	水	和風トマトライス なばなともやしのナムル スープ はっさく	ヨーグルト	米、ホットケーキ粉、油、米粉、ごま油	牛乳、豚肉（肩ロース）	たまねぎ、はっさく、にんじん、もやし、ホールトマト缶詰、野菜ジュース、なばな、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ごま、にんにく、しょうが	野菜ボーロ 牛乳
28	木	厚揚げの中華煮 パスタサラダ 中華スープ オレンジ	ウエハース 牛乳	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、バター、こめはげ	牛乳、生揚げ、豚肉（肩ロース）、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ピーマン、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	マシュマロおこし 牛乳
30	土	カレーうどん 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	ゆでうどん、片栗粉、コッペパン	豚肉（肩ロース）、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、いちごジャム	コッペパン リンゴジュース
1か月の平均栄養量 （未満児・以上児）			エ ネ ル ギ ー 476・540kcal 鉄 1.7・2.3mg				
			たん ば く 質 18.7・21.1g カル シ ウ ム 305・241mg				
			脂 質 16.6・17g ビ タ ミ ン C 27・37mg				
			塩 分 1.4・1.8g 食 物 繊 維 3.6・4.9g				

※都合により献立が変更になる場合があります。
※ひよこ組のヨーグルトはプチダノンを提供させていただきます。