

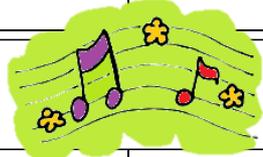
4月 給食献立表



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。
 献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
1 金	乳飲料 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 白菜とえのきの汁物	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 371 蛋白 17.1 脂質 16.2 塩分 1.7	448 18.3 14.7 1.5	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ ウインナー 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん 米	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 白菜 えのきだけ コーン パセリ	
2 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 121 蛋白 13.1 脂質 3.3 塩分 1.1	261 15.5 7.0 1.0	kcal g g g	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参	
4 月	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ふりかけ ごはん	熱量 398 蛋白 20.3 脂質 15.7 塩分 1.2	482 21.1 16.8 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ 桜えび 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん 米 ごま じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 	
5 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の角煮 もやしとキャベツのけずりぶし和え 油揚げと大根のみそ汁	牛乳 とりそぼろご飯	熱量 368 蛋白 25.2 脂質 13.3 塩分 1.7	465 25.3 14.4 1.4	kcal g g g	かじき 油揚げ みそ 鶏肉 のり けずりぶし 牛乳 ヨーグルト	さとう 油 米	しょうが もやし ほうれん草 キャベツ 大根	
6 水	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め 豆腐と小松菜のスープ	牛乳 ジャム付き パン	熱量 363 蛋白 20.3 脂質 17.7 塩分 1.6	454 21.0 18.2 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン 牛乳	ごま油 パン ジャム 米	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
7 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	いりどり キャベツともやしのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 333 蛋白 15.5 脂質 10.8 塩分 1.6	438 17.0 11.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ ヨーグルト 牛乳	油 さとう 米 ごま油 じゃがいも	人参 たけのこ こんにゃく ごぼう キャベツ もやし にら	
8 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ 	牛乳 マスカットゼリー せんべい	熱量 310 蛋白 15.0 脂質 13.4 塩分 1.7	411 16.9 15.0 1.5	kcal g g g	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米 ゼリー せんべい	にんにく しょうが 長ネギ 人参 玉ねぎ	
9 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮 玉ねぎと人参のスープ	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 124 蛋白 5.9 脂質 4.2 塩分 1.0	263 9.8 7.6 0.9	kcal g g g	豚肉 牛乳 	じゃがいも 油 でんぷん 米 さとう	人参 こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	
11 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 374 蛋白 17.0 脂質 15.1 塩分 2.1	462 18.2 16.2 1.8	kcal g g g	卵 豚肉 麩 わかめ みそ 鶏肉 牛乳	油 さとう 春雨 米 バター	しょうが たけのこ もやし こまつな 人参 玉ねぎ グリンピース	
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲料 しらすごは ん	熱量 326 蛋白 21.4 脂質 6.3 塩分 1.7	431 22.5 8.9 1.5	kcal g g g	鶏肉 みそ しらす干し 青のり 牛乳 ヨーグルト 乳飲料	ママレード でんぷん 米 じゃがいも さとう	にんにく 玉ねぎ キャベツ	
13 水	牛乳 ごはん	鮭のマヨネーズ磯辺焼き こふきいも わかめと人参のすまし汁	牛乳 みそうどん	熱量 321 蛋白 21.3 脂質 11.2 塩分 2.2	420 21.7 13.1 1.8	kcal g g g	鮭 青のり わかめ 豚肉 みそ 牛乳	さとう じゃがいも 米 乾麺 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き ゆでやさい 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 318 蛋白 23.1 脂質 13.0 塩分 1.6	425 23.8 14.0 1.4	kcal g g g	鶏肉 みそ 豆腐 きなこ ヨーグルト 牛乳	さとう ごま マカロニ 米	キャベツ 人参 大根 	
15 金	乳飲料 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 白菜とえのきの汁物	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 371 蛋白 17.1 脂質 16.2 塩分 1.7	448 18.3 14.7 1.5	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ ウインナー 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん 米	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 白菜 えのきだけ コーン	

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
16 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 121 蛋白 13.1 脂質 3.3 塩分 1.1	261 15.5 7.0 1.0	kcal g g g	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参	
18 月	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ふりかけ ごはん	熱量 398 蛋白 20.3 脂質 15.7 塩分 1.2	482 21.1 16.8 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ 桜えび 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん 米 ごま じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 	
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の角煮 もやしとキャベツのけずりぶし和え 油揚げと大根のみそ汁	牛乳 とりそぼろご飯	熱量 368 蛋白 25.2 脂質 13.3 塩分 1.7	465 25.3 14.4 1.4	kcal g g g	かじき 油揚げ みそ 鶏肉 のり けずりぶし 牛乳 ヨーグルト	さとう 油 米	しょうが 大根 もやし ほうれん草 キャベツ	
20 水	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め 豆腐と小松菜のスープ	牛乳 ジャム付き パン	熱量 363 蛋白 20.3 脂質 17.7 塩分 1.6	454 21.0 18.2 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン 牛乳	ごま油 パン ジャム 米	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
21 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	いりどり キャベツともやしのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 333 蛋白 15.5 脂質 10.8 塩分 1.6	438 17.0 11.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 みそ ヨーグルト 牛乳	油 さとう 米 ごま油 ごま じゃがいも	人参 たけのこ こんにゃく ごぼう キャベツ もやし にら	
22 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ 	牛乳 マスカットゼ リー せんべい	熱量 310 蛋白 15.0 脂質 13.4 塩分 1.7	411 16.9 15.0 1.5	kcal g g g	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米 ゼリー せんべ	にんにく しょうが 長ネギ 人参 玉ねぎ もやし	
23 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮 玉ねぎと人参のスープ	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 124 蛋白 5.9 脂質 4.2 塩分 1.0	263 9.8 7.6 0.9	kcal g g g	豚肉 牛乳	じゃがいも 油 でんぷん 米	人参 こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	
25 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 374 蛋白 17.0 脂質 15.1 塩分 2.1	462 18.2 16.2 1.8	kcal g g g	卵 豚肉 麩 わかめ みそ 鶏肉 牛乳	油 さとう 春雨 米 バター	しょうが たけのこ もやし こまつな 人参 玉ねぎ グリンピース	
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲料 しらすごは ん	熱量 326 蛋白 21.4 脂質 6.3 塩分 1.7	431 22.5 8.9 1.5	kcal g g g	鶏肉 みそ しらす干し 青のり 牛乳 ヨーグルト 乳飲料	ママレード でんぷん 米 じゃがいも ごま さとう	にんにく 玉ねぎ キャベツ	
27 水	牛乳 ごはん	鮭のマヨネーズ磯辺焼き こぶきいも わかめと人参のすまし汁	牛乳 みそうどん	熱量 321 蛋白 21.3 脂質 11.2 塩分 2.2	420 21.7 13.1 1.8	kcal g g g	鮭 青のり わかめ 豚肉 みそ 牛乳	さとう じゃがいも ごま 米 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き ゆでやさ い 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 318 蛋白 23.1 脂質 13.0 塩分 1.6	425 23.8 14.0 1.4	kcal g g g	鶏肉 みそ 豆腐 きなこ ヨーグルト 牛乳	さとう ごま マカロニ 米	キャベツ 人参 大根	
29 金	昭和の日 									
30 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 人参とえのきのスープ	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 94 蛋白 5.1 脂質 1.6 塩分 1.1	239 9.2 5.4 1.0	kcal g g g	ツナ水煮缶 牛乳	じゃがいも さとう 米 油	人参 玉ねぎ えのきだけ グリンピース	
お誕生会	牛乳	わかめごはん 鶏肉の照り焼き ゆでやさ い 玉ねぎと人参のみそ汁	飲むヨー グルト(プレー ン) チーズト ースト	熱量 501 蛋白 24.6 脂質 10.6 塩分 2.6	462 22.6 12.0 2.2	kcal g g g	わかめ みそ ちりめんじゃこ 鶏肉 チーズ 牛乳 飲むヨーグルト	米 さとう パン バター マヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ	