

4月の献立表

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	水	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	松風焼き 切干大根サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉・豆腐・味噌 味噌	玉葱・人参・椎茸・青のり粉 切干大根・もやし・人参 わかめ・きゃべつ	片栗粉・胡麻 砂糖・マヨドレ 米	みりん・料理酒・醤油・塩 醤油・天然だし 水・天然だし
			3時	おかかおにぎり 麦茶	かつお節	だし昆布	米・胡麻
2	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	豚肉の味噌炒め ひじき煮 すまし汁 ご飯	豚肉・味噌 大豆・油揚げ	白菜・ピーマン・人参 ひじき・人参 青梗菜・玉葱	サラダ油・砂糖 サラダ油・砂糖 米	料理酒・みりん 醤油・天然だし 水・天然だし・醤油
			3時	しらすチーズトースト 牛乳	しらす・チーズ 牛乳	青のり粉	食パン・マヨドレ
3	金	10時	かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鶏と厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ご飯	鶏肉・厚揚げ 味噌	人参・大根 ほうれん草・コーン・もやし 白菜・大根の葉	サラダ油・砂糖 米	天然だし・醤油・みりん 醤油 水・天然だし
			3時	かぼちゃドーナツ 牛乳	スキムミルク・玉子 牛乳	南瓜	ホットケーキミックス・砂糖・サラダ油
4	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ナポリタンスパゲティ コーンスープ ゼリー	ウインナー 牛乳	人参・玉葱・ピーマン パセリ	スパゲティ・サラダ油・砂糖 ゼリーの素	ケチャップ・コンソメ・塩 コーンスープ・水 水
			3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット
6	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏のパン粉焼き *ブロッコリー マカロニサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉	パセリ ブロッコリー 人参・玉葱・枝豆 絹さや	マヨドレ・パン粉・サラダ油 マカロニ・マヨドレ じゃが芋 米	コンソメ コンソメ・塩・水
			3時	豆乳プリン 麦茶	プリンの素・豆乳		砂糖
7	火	10時	りんご		りんご		
		昼食	かれいの煮付 きゃべつの和え物 味噌汁 ご飯	かれい 味噌	生姜 きゃべつ・胡瓜・人参 もやし・大根の葉	砂糖 胡麻油 米	醤油・みりん・水 醤油 水・天然だし
			3時	三温糖のスナック 牛乳	牛乳		焼酎・マーガリン・サラダ油・三温糖
8	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	スパニッシュオムレツ わかめサラダ コンソメスープ 食パン	玉子・豚肉	人参・コーン・グリーンピース わかめ・白菜・もやし 青梗菜・玉葱	じゃが芋・サラダ油 サラダ油 食パン	塩・ケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ・醤油・塩・水
			3時	そぼろおにぎり 麦茶	鶏肉	生姜	米・砂糖
9	木	10時	かぼちゃポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	マーボー豆腐 もやしの和え物 春雨スープ ご飯	豆腐・豚肉・味噌 かつお節	長葱・にんにく・生姜・いんげん もやし・青梗菜・人参 大根	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 春雨・胡麻油 米	醤油・鶏がらスープ・水 醤油・みりん・酢・和風だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩
			3時	みたらしかぼちゃ 牛乳	牛乳	南瓜	砂糖・片栗粉
10	金	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	ハヤシライス ポテトサラダ マスカットゼリー	豚肉	玉葱・マッシュルーム 人参・玉葱	サラダ油・米 じゃが芋・マヨドレ マスカットゼリーの素	卵対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・水 水
			3時	クッキー 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン
11	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	五目チャーハン ゼリー 味噌汁	豚肉・ナルト・玉子 味噌	長葱・人参・枝豆 玉葱・わかめ	米・サラダ油 ゼリーの素	鶏がらスープ・水・塩・醤油 水 水・天然だし
			3時	せんべい 麦茶			
13	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏のケチャップ炒め ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉 ツナ	玉葱・人参 ブロッコリー 小松菜	サラダ油・砂糖 マヨドレ じゃが芋 米	ケチャップ・塩・ウスターソース・醤油 コンソメ・塩・水
			3時	さつま芋蒸しパン 麦茶	スキムミルク・牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋
14	火	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	肉うどん 大根の金平 オレンジ	豚肉	玉葱・人参・小松菜 大根・人参 オレンジ	うどん・サラダ油・砂糖 胡麻・砂糖・胡麻油	水・天然だし・めんつゆ・醤油・みりん 醤油・みりん・天然だし
			3時	ツナとのおにぎり 麦茶	ツナ	青のり粉	米・サラダ油
15	水	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	鶏のから揚げ *茹できゃべつ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 ご飯	鶏肉 高野豆腐 味噌	生姜 きゃべつ 人参・絹さや もやし・大根の葉	片栗粉・小麦粉・サラダ油 砂糖 米	醤油・料理酒 醤油・天然だし 水・天然だし
			3時	お好み焼き 麦茶	豆腐・玉子・かつお節	きゃべつ・青のり粉	小麦粉・サラダ油・マヨドレ

4月の献立表

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
16	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	家常豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ ご飯	厚揚げ・豚肉	きゃべつ・人参・絹さや・生姜 ほうれん草・もやし・コーン わかめ・えのき茸	サラダ油・片栗粉 胡麻油 胡麻油 米	醤油・鶏がらスープ・料理酒 醤油・鶏がらスープ・塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	いちごフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶・水
17	金	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	ひじき入り卵焼き 白菜のごま和え 味噌汁 ゆかりご飯	豚肉・玉子 油揚げ・味噌	ひじき・人参・玉葱・いんげん 白菜・人参 ゆかり	砂糖・サラダ油 胡麻・砂糖 里芋 米	天然だし・塩・醤油・みりん・料理酒 醤油 水・天然だし
		3時	がんづき 牛乳	牛乳		小麦粉・三温糖・胡麻	ベーキングパウダー・水・酢
18	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	チキンライス ゼリー 味噌汁	鶏肉 味噌	人参・コーン・グリーンピース・玉葱 玉葱	米・サラダ油・マーガリン ゼリーの素 じゃが芋	塩・コンソメ・ケチャップ 水 水・天然だし
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水
20	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ハーベキューチキン *ほうれん草のソテー ブロッコリーの磯和え 中華スープ ご飯	鶏肉	にんにく・生姜 ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン・焼のり わかめ・玉葱	サラダ油 サラダ油 胡麻油 米	醤油・ケチャップ・中濃ソース コンソメ・塩 醤油 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	マシュマロおこし 麦茶			コーンフレーク・マーガリン	マシュマロ 麦茶・水
21	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	豚と野菜のスタミナ炒め 小松菜の味噌マヨ和え すまし汁 ご飯	豚肉 ツナ・味噌	白菜・玉葱・人参・にんにく・生姜 小松菜・コーン 青梗菜	サラダ油・砂糖 マヨドレ・胡麻 里芋 米	醤油・みりん・塩 水・天然だし・塩・醤油
		3時	わかめごまおにぎり 麦茶		わかめ	米・胡麻	麦茶・水
22	水	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	炒り豆腐 きゅうりともやしのさっぱり和え 味噌汁 ご飯	豆腐・鶏肉 かつお節 味噌	人参・玉葱・干し椎茸・いんげん もやし・人参・胡瓜 玉葱・わかめ	サラダ油・砂糖・胡麻油 砂糖 米	天然だし・水・醤油・みりん・料理酒 酢・醤油 水・天然だし
		3時	芋もち 麦茶	豆乳		じゃが芋・片栗粉・サラダ油	醤油 麦茶・水
23	木	10時	りんご		りんご		
		昼食	豚の塩炒め かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 ご飯	豚肉 あんこ 味噌	きゃべつ・玉葱・人参・にんにく・生姜 南瓜 ほうれん草・えのき茸	サラダ油・片栗粉 砂糖 米	鶏がらスープ・塩 醤油・みりん・天然だし 水・天然だし
		3時	シュガー揚げパン 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
24	金	10時	大根煮		大根		和風だし
		昼食	ミートローフ *ブロッコリー きゃべつのソテー コンソメスープ ご飯	豚肉・豆腐	人参・コーン・グリーンピース・玉葱 ブロッコリー きゃべつ・ピーマン・人参 もやし・かいわれ大根	サラダ油 サラダ油 米	塩・ワスターソース・ケチャップ 塩 コンソメ・塩 コンソメ・塩・水
		3時	マーマレードケーキ 牛乳	牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・マーマレードジャム	ベーキングパウダー
25	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏あんかけ丼 即席漬け 味噌汁	鶏肉 味噌	人参・玉葱・青梗菜 きゃべつ・人参・生姜 大根の葉	サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻油・米 胡麻油 じゃが芋	塩・醤油・水・鶏がらスープ 塩・醤油 水・天然だし
		3時	せんべい 麦茶				里たべよ 麦茶・水
27	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ホキのバター醤油焼き *粉ふき芋 ほうれん草サラダ コンソメスープ ご飯	ほき	パセリ コーン・ほうれん草・枝豆 人参・玉葱	マーガリン・サラダ油 じゃが芋 マヨドレ 米	料理酒・醤油 コンソメ コンソメ・塩・水
		3時	ジャムクラッカーサンド 麦茶			クラッカー・いちごジャム	麦茶・水
28	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏肉のおろし煮 春雨サラダ わかめスープ ご飯	鶏肉 豆腐	大根・絹さや 人参・もやし わかめ	春雨・砂糖・胡麻油 胡麻油 米	醤油・料理酒・みりん・水 醤油・酢 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	チーズスコーン 牛乳	スキムミルク・牛乳・チーズ 牛乳		ホットケーキミックス・マーガリン	
30	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	タンメン がんもと野菜の煮物 バナナ	豚肉・ナルト がんもどき	白菜・もやし 人参・グリーンピース バナナ	中華麺・サラダ油・胡麻油・砂糖 砂糖	水・鶏がらスープ・醤油・料理酒・塩 醤油・天然だし
		3時	じゃこおにぎり 麦茶	しらす	大根の葉	米・胡麻油・胡麻	塩 麦茶・水

※都合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
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1~2歳児	エネルギー	460kcal	465kcal
	たんぱく質	15g	16.5g
	食塩	1.8g	1.8g
3~5歳児	エネルギー	540kcal	542kcal
	たんぱく質	17g	19.9g
	食塩	2g	2.1g

※目標栄養価は昼食とおやつとの合算したものととなります