4　月　献　立　表

日付	献立	材料名				午後おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 土	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりとツナの酢の物 オレンジ	米 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 豆腐 さけ ツナ いわし みそ 牛乳	キャベツ オレンジ きゅうり ねぎ ピーマン えのきたけ パプリカ のり にんにく しょうが にんじん	だし汁 酒 しょうゆ 酢 塩	お茶 鮭ごまおにぎり 小魚
03 月	ごはん さつま芋のみそ汁 サバとネギのさっぱりソース キャベツのしらすあえ オレンジ	米 さつまいも	さば しらす干し みそ 牛乳	ねぎ キャベツ オレンジ ほうれんそう にんじん しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	麦茶 わかめごはん
04 火	中華丼 わかめスープ ほうれん草のナムル バナナ	米 麩 ごま油 オリーブ油 片栗粉 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ	バナナ もやし はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン しいたけ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 中華だしの素	牛乳 お麩チーズラスク
05 水	ごはん じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 グラニュー糖	ヨーグルト さば みそ 油揚げ 大豆 牛乳	バナナ オレンジ にんじん たまねぎ ひじき	だし汁 しょうゆ 塩	麦茶 バナナヨーグルト
06 木	ごはん かぶのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツの昆布サラダ りんご	米 マカロニ しらたき 砂糖 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ	キャベツ かぶ りんご はくさい たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ こんぶ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 みたらしマカロニ
07 金	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のスープ はるさめサラダ オレンジ	米 パン いちごジャム はるさめ 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	たまねぎ オレンジ きゅうり にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ 酢 塩 中華だしの素	牛乳 いちごジャムサンド
08 土	みそ煮込みうどん れんこんと厚揚げの煮物 バナナ	米 うどん 砂糖 ごま油	鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ 煮干し 牛乳	バナナ はくさい にんじん れんこん ねぎ うめ干し	だし汁 みりん しょうゆ	麦茶 梅ゆかりおにぎり 小魚
10 月	ごはん 豆腐のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のおかかマヨ和え バナナ	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま ホットケーキミックス	牛乳 さけ チーズ 豆腐 ツナ缶 みそ	バナナ もやし キャベツ こまつな ほうれんそう にんじん しめじ コーン たまねぎ	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	牛乳 ケークサレ
11 火	ごはん かぶのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 納豆あえ オレンジ	米 食パン 砂糖 バター ごま	牛乳 鶏肉 納豆 きな粉 みそ	オレンジ キャベツ ほうれんそう かぶ だいこん にんじん ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 きなこトースト
12 水	ごはん たまねぎのスープ あじのパン粉焼き キャベツのごまマヨサラダ りんご	米 マヨネーズ パン粉 オリーブ油 ごま	あじ ツナ缶 ちくわ かつお節 牛乳	キャベツ りんご パセリ たまねぎ にんじん	しょうゆ コンソメ 塩 カレー粉	麦茶 ツナおかかごはん
13 木	ごはん しめじのすまし汁 さばのみそ煮 白菜のごま酢あえ バナナ	米 麩 砂糖 オリーブ油 ごま	牛乳 さば みそ きな粉	バナナ はくさい こまつな にんじん しめじ たまねぎ しょうが	だし汁 酢 みりん 酒 塩 しょうゆ	牛乳 お麩ラスク
14 金	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き もやしのゆかりあえ オレンジ	米 じゃがいも マーマレード 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	オレンジ キャベツ パセリ もやし こまつな えのきたけ にんじん	だし汁 しょうゆ 塩 コンソメ	牛乳 コンソメフライドポテト
15 土	塩ラーメン もやしの中華風和え物 バナナ	中華めん 米 砂糖 ごま油	豚肉 煮干し しらす干し かつお節 牛乳	もやし バナナ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ にんにく しょうが	酢 中華だしの素 しょうゆ	麦茶 じゃこネギおにぎり 小魚
17 月	ごはん なめこのみそ汁 鮭の照り焼き はくさいのおかか和え バナナ	米 砂糖 ごま	さけ 豆腐 みそ 油揚げ かつお節 牛乳	バナナ はくさい にんじん こまつな なめこ ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	麦茶 きつねご飯
18 火	ごはん わかめスープ チャプチェ 切干し大根のサラダ オレンジ	米 食パン はるさめ マヨネーズ ごま ごま油 砂糖 油	牛乳 豚ひき肉 ちくわ チーズ	オレンジ はくさい にんじん きゅうり ねぎ ピーマン 切り干しだいこん にら しいたけ わかめ あおのり コーン	しょうゆ 酢 酒 中華だしの素 塩	牛乳 青のりトースト
19 水	ハッシュドポーク 野菜スープ ほうれん草とツナのサラダ りんご	ホットケーキミックス マヨネーズ 小麦粉 バター グラニュー糖	牛乳 豚肉 ツナ缶	キャベツ たまねぎ オレンジ にんじん ほうれんそう はくさい コーン しめじ ブロッコリー にんにく パセリ	ケチャップ ソース コンソメ 塩	牛乳 オレンジケーキ
20 木	ごはん さつまいもとねぎのみそ汁 カレイ五目あんかけ ひじきとキャベツのサラダ オレンジ	米 さつまいも うどん マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖 ごま油	かれい みそ かつお節 牛乳	オレンジ たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん コーン たけのこ キャベツ えのきたけ さやえんどう ひじき しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	麦茶 焼きうどん
21 金	カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ パイナップル	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉	みかん たまねぎ パイナップル りんごジュース キャベツ コーン かんてん	コンソメ 酢 カレー粉 塩	牛乳 りんごゼリー ウエハース
22 土	チャーハン ワンタンスープ 中華サラダ バナナ	米 ワンタンの皮 油 砂糖 ごま油 ごま	豚ひき肉 煮干し 牛乳	バナナ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ きゅうり ピーマン あおのり	しょうゆ 酒 酢 塩 中華だしの素	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
24 月	けんちんうどん 切干し大根の煮物 バナナ	うどん 米 さといも 砂糖	鶏肉 油揚げ 牛乳 大豆	バナナ にんじん だいこん しめじ しいたけ えのきたけ ねぎ 切り干しだいこん	だし汁 みりん しょうゆ 酒	麦茶 きのこごはん
25 火	ごはん もやしとわかめのみそ汁 さわらの西京焼き 白菜のゆかり和え りんご	じゃがいも 米 砂糖	牛乳 さわら みそ	はくさい もやし にんじん きゅうり わかめ りんご	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 フライドポテト
26 水	ツナとトマトのスパゲティー 玉ねぎとにんじんのスープ ポテトサラダ オレンジ	米 じゃがいも スパゲティ ごま マヨネーズ 押麦 油	ツナ缶 牛乳	オレンジ たまねぎ トマト パセリ にんじん きゅうり コーン	ケチャップ 塩 コンソメ 中華だしの素	麦茶 ゆかりごはん
27 木	ごはん 豆腐のみそ汁 カレイの煮つけ はくさいの昆布和え パイナップル	米 マカロニ 砂糖	かれい 豆腐 みそ 牛乳	パイナップル はくさい トマト にんじん こまつな なめこ たまねぎ ねぎ しょうが こんぶ	だし汁 しょうゆ ケチャップ 酒 ソース	麦茶 トマトソースマカロニ
28 金	ごはん こまつなのみそ汁 鶏肉の香味焼き 切干大根のサラダ りんご	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 みそ	りんご にんじん えのきたけ きゅうり 切り干しだいこん こまつな ねぎ にんにく あおのり	だし汁 しょうゆ 酢 酒 塩	牛乳 青のり粉ふき芋

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
※昼食時は麦茶の提供があります。
※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	534
たんぱく質(g)	19.2
脂質(g)	13.8
食塩相当量(g)	2.2