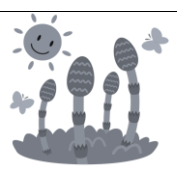


4 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は乳児
		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 月	パン 野菜スープ コンソメガーリックチキン じゃがいものコロコロサラダ パナナ	ロールパン さつまいも 米 マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶 しらす チーズ かつお節 牛乳	バナナ にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり コーン こまつな のり にんにく パセリ	コンソメ 塩	麦茶 おさかなごはん	542.2(473.0) 16.5(15.5) 9.9(10.6) 2.0(1.5)
02 火	中華丼 わかめスープ 春雨サラダ りんご	米 いちごジャム はるさめ ごま油 片栗粉 砂糖	ヨーグルト 豚肉 牛乳	はくさい きゅうり コーン ねぎ にんじん しいたけ わかめ しょうが にんにく りんご	しょうゆ 酢 中華だしの素 塩	麦茶 いちごヨーグルト	543.3.2(422.0) 11.9(11.0) 9.2(9.5) 1.7(1.3)
03 水	ごはん さつまいもとねぎのみそ汁 カレーの五目あんかけ ひじきの煮物 オレンジ	米 さつまいも 麩 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油	牛乳 かれい みそ 油揚げ	オレンジ にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ さやえんどう えのきたけ ひじき しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	牛乳 黒ゴマお麩ラスク	585.7(474.8) 22.3(18.6) 17.2(15.7) 2.0(1.5)
04 木	五目わかめラーメン 小松菜と厚揚げのサラダ バイナッブル	中華めん 米 砂糖 ごま油	生揚げ 豚肉 牛乳	バイナッブル にんじん こまつな ねぎ わかめ コーン チンゲンサイ こんぶ しょうが	しょうゆ 酢 コンソメ 塩	麦茶 にんじんごはん	630.3(525.9) 22.1(19.3) 7.4(8.1) 2.2(1.7)
05 金	ごはん たまねぎのスープ チキンとじゃがいものトマト煮 コールスローサラダ パナナ	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉	バナナ たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン きゅうり グリンピース	コンソメ ケチャップ 酢 酒 塩	牛乳 コンソメフライドポテト	626.3(515.0) 16.7(14.7) 16.5(15.4) 2.2(1.7)
06 土	ごはん えのきのすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜とコーンの和え物 りんご	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ ピーマン コーン ねぎ にんにく しょうが りんご	だし汁 酒 しょうゆ 塩	牛乳 ポップコーン	525.8(466.8) 15.8(13.7) 14.0(12.8) 1.8(1.3)
08 月	ごはん 豆腐すまし汁 鮭のオーロラソースがけ ポテトサラダ オレンジ	米 じゃがいも ホットケーキミックス マヨネーズ 砂糖 バ ター	牛乳 さけ 豆腐 チーズ 牛乳 ウインナー	オレンジ きゅうり ほうれんそう にんじん ねぎ わかめ コーン	だし汁 ケチャップ しょうゆ 塩	牛乳 野菜のケーキサレ	546.6(439.1) 23.4(19.0) 17.3(15.3) 1.7(1.3)
09 火	ツナチーズカレーライス コンソメスープ 白菜のおかかマヨサラダ りんご	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 押麦	牛乳 ツナ缶 かつお節	はくさい オレンジ にんじん キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり コーン かんてん りんご	カレー粉 しょうゆ コンソメ 塩	牛乳 オレンジゼリー ウエハース	539.0(475.3) 14.2(13.5) 21.4(19.7) 2.0(1.6)
10 水	ごはん ワンタンスープ 白身魚の中華風 きゅうりともやしのサラダ パナナ	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	牛乳 たら きな粉	バナナ もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり しいたけ ねぎ にんにく しょうが	酢 みりん 塩	牛乳 マカロニきな粉	504.3(427.1) 18.8(17.0) 7.4(8.6) 1.6(1.2)
11 木	麻婆豆腐焼きそば チンゲン菜のスープ もやしの中華風和え りんご	焼きそばめん 米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豆腐 豚ひき肉 しらす 煮干し みそ かつお節 牛乳	たまねぎ りんご もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ きゅうり うめ わかめ しょうが	酢 しょうゆ 酒 塩 中華だしの素	麦茶 梅おかかおにぎり 小魚	586.2(490.0) 23.3(20.1) 12.5(12.3) 1.8(1.4)
12 金	麦ごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉のてり焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	米 砂糖 押麦 ごま油 マヨネーズ ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ ちくわ みそ 牛乳	キャベツ オレンジ にんじん わかめ にんにく しょうが	だし汁 酢 しょうゆ 酒	麦茶 わかめごはん	641.4(513.3) 22.5(19.0) 17.6(16.1) 2.1(1.7)
13 土	ごはん キャベツのスープ 豚肉の和風トマト煮 ブロッコリーのサラダ パナナ	米 マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉	ヨーグルト 豚肉 牛乳	バナナ トマト ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ピーマン コーン にんにく りんご	しょうゆ 酒 塩 コンソメ	麦茶 りんごヨーグルト	444.8(369.3) 14.8(13.1) 13.2(12.3) 1.9(1.5)
15 月	ごはん かぶのスープ ツナと厚揚げの塩麻婆 もやしのナムル オレンジ	米 さといも 砂糖 片栗粉	生揚げ グリーンピース ベーコン 牛乳 ツナ	かぶ だいこん オレンジ こまつな もやし にんじん かぶ コーン いんげん こんぶ	しょうゆ みりん だし汁 塩	麦茶 グリーンピースごはん	483.3(415.7) 12.1(11.7) 4.0(6.0) 1.9(1.4)
16 火	ルーローハン はるさめスープ ポパイサラダ パナナ	米 ホットケーキミックス はるさめ オリーブ油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉	バナナ バイナッブル にんじん ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ こまつな たまねぎ しいたけ もやし コーン しょうが	しょうゆ 酢 酒 塩 だし汁	牛乳 バイナッブルケーキ	554.3(482.7) 17.6(16.1) 13.9(13.6) 1.8(1.4)
17 水	ごはん ほうれん草のみそ汁 きのこ鮭のバター醬油焼き 納豆ハハリサラダ いちご	米 食パン バター マヨネーズ ごま油 ごま	牛乳 さけ 納豆 みそ チーズ	ほうれんそう しめじ にんじん なめこ ねぎ 切り干しだいこん ひじき いちご あおのり	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 青のりトースト	524.9(431.5) 24.9(20.5) 17.6(16.0) 2.1(1.7)
18 木	とん汁うどん キャベツと厚揚げのサラダ りんご	うどん 米 さといも ごま油	豚肉 生揚げ しらす みそ かつお節 牛乳	にんじん だいこん キャベツ ねぎ こまつな ごぼう コーン りんご	だし汁 みりん しょうゆ 酢 塩	麦茶 ふりかけごはん	502.7(432.2) 20.4(18.2) 12.7(12.3) 2.2(1.8)
19 金	パン コンソメスープ ミートボールきのこトマトソースがけ マセドアンサラダ パナナ	さつまいも 焼きそばめ ん ロールパン マヨ ネーズ 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	バナナ たまねぎ しめじ きゅうり にんじん コーン キャベツ トマト	ケチャップ ソース コンソメ 塩	麦茶 焼きそば	472.9(424.5) 17.3(16.2) 15.8(15.2) 2.0(1.6)
20 土	中華丼 わかめスープ ほうれん草のナムル オレンジ	米 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	豚肉 煮干し 牛乳	ほうれんそう はくさい オレンジ にんじん コーン ねぎ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 中華だしの素 こしょう	麦茶 ごま塩おにぎり 小魚	439.2(362.8) 14.4(12.8) 8.5(9.0) 1.7(1.3)
22 月	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそ汁 さばの塩焼き 昆布の煮物 オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	さば みそ ちくわ 牛乳	オレンジ にんじん たまねぎ こんぶ	だし汁 しょうゆ 塩	麦茶 ごま昆布ごはん	448.2(369.9) 15.4(13.5) 9.1(9.5) 1.9(1.4)
23 火	さばそばろ丼 麩のすまし汁 キャベツのおかか和え りんご	食パン 油 砂糖 バター 麩 米	牛乳 さば みそ かつお節	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ りんご えのきたけ ねぎ しょうが のり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 シュガートースト	502.8(436.7) 20.4(18.1) 16.7(15.6) 2.1(1.6)
24 水	麦ごはん じゃがいものスープ 鶏肉のコンフレック焼き キャベツのフレンチサラダ パナナ	マカロニ じゃがいも コンフレック 押麦 パン粉 マヨネーズ オリーブ油 米	鶏肉 牛乳	バナナ キャベツ トマト コーン きゅうり にんじん たまねぎ	ケチャップ コンソメ 酢 ソース 塩	麦茶 トマトソースマカロニ	557.2(415.8) 21.5(17.2) 8.9(9.8) 2.0(1.6)
25 木	🍷おたんじょうび会🍷 チリコンカン 風ミートソーススパゲティ コンソメスープ かぼちゃのサラダ オレンジ	スパゲティ ホットケーキ粉 グラニュー糖 マヨネー ズ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ホイップクリーム チーズ 牛乳	かぼちゃ オレンジ りんご きゅうり たまねぎ にんじん にんにく トマト コーン	ケチャップ 塩 コンソメ	牛乳 りんごケーキ 🍎	425.3(250.3) 14.4(8.4) 13.3(10.6) 2.0(1.6)
26 金	麦ごはん もやしのみそ汁 鶏肉の照り焼き 和風マカロニサラダ オレンジ	さつまいも 米 じゃがいも 砂糖 マカロニ 押麦 バター 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 みそ ツナ かつお節	にんじん オレンジ もやし コーン きゅうり しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん	牛乳 おさつシュガーバター	615.7(489.9) 19.5(16.2) 17.3(15.0) 1.8(1.4)
27 土	鶏肉のクリームライス たまねぎのスープ きゅうりとにんじんのサラダ パナナ	米 食パン マヨネーズ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	バナナ にんじん コーン たまねぎ きゅうり しめじ パセリ	ケチャップ コンソメ 塩	牛乳 ピザパン	559.7(463.8) 19.0(16.3) 16.9(15.1) 1.9(1.5)
30 火	ごはん 玉ねぎとセロリのスープ 鶏肉のケチャップ焼き きゅうりとコーンのサラダ りんご	米 麩 砂糖 油	牛乳 鶏肉 きな粉	たまねぎ きゅうり にんじん コーン セロリ りんご	ケチャップ ソース 酢 コンソメ 塩	牛乳 お麩ラスク	492.4(409.1) 19.6(16.8) 15.2(14.2) 1.7(1.3)

※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)	518
たんぱく質(g)	19.2
脂質(g)	13.3
食塩相当量(g)	2.0

