

4月の予定献立表（未満児）

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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		
01 （月）	ごはん 大根のみそ汁 煮込みハンバーグ 小松菜ときのこのソテー	米、焼ふ	牛乳、豚肉	もやし、だいこん、しめじ、こまつな、たまねぎ、エリンギ、トマト、にんじん、いんげん、もも、みかん、パイナップル	牛乳 サッポロポテト 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.4 g 食塩 1.4 g	18 （木）	ごはん わかめ汁 豚肉ときのこの炒め物 納豆あえ	さつまいも、米	牛乳、豚肉、納豆、油揚げ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、エリンギ、わかめ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.7 g 食塩 1.4 g
02 （火）	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 五目きんぴら	米、パン、しらたき、雪ふ	牛乳、さけ	ほうれんそう、れんこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん、パプリカ、いちご	牛乳 量たべよ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 9.6 g 食塩 1.4 g	19 （金）	三色丼 野菜スープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーの和え物	米	牛乳、鶏肉、卵、チーズ	ほうれんそう、にんじん、コーン、パプリカ、ブロッコリー、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.0 g 食塩 1.4 g
03 （水）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、マカロニ、はるさめ	豆腐、豚肉、大豆、牛乳	にんじん、もやし、トマト、はくさい、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、きくらげ、パセリ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.4 g 食塩 1.5 g	20 （土）	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 キャベツの和え物 チーズ	米、じゃがいも、マカロニ	牛乳、鶏肉、チーズ、きな粉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.1 g 食塩 1.5 g
04 （木）	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の照焼 野菜炒め	米	鶏肉、牛乳、油揚げ	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン、しめじ、いちご	牛乳 たべっこどうぶつ 野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 g	22 （月）	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物	米	大豆、鮭、油揚げ、牛乳	にんじん、ほうれんそう、なめこ、いんげん、ひじき、しいたけ、バナナ	牛乳 サッポロポテト 豆乳 バナナ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.9 g 食塩 1.5 g
05 （金）	カレーライス わかめスープ ほうれん草サラダ	米、じゃがいも	豆腐、豚肉、牛乳	もやし、たまねぎ、コーン、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、グリーンピース、わかめ、漬物オレソジ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 清見オレンジ	エネルギー 406 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.5 g 食塩 1.4 g	23 （火）	ごはん 大根のみそ汁 肉じゃが 和え物	米、じゃがいも、スパゲティ、しらたき	豚肉、凍り豆腐、牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、いんげん、グリーンピース	牛乳 量たべよ ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.4 g 食塩 1.5 g
06 （土）	ソース焼きそば チンゲンサイスープ 小松菜の和え物	焼きそばめん、米	豚肉、ハム、牛乳	もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、こんぶ、のり、チンゲンサイ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.6 g 食塩 1.4 g	24 （水）	コッペパン コンソメスープ チーズオムレツ ブロッコリーの和え物	コッペパン、米、じゃがいも	卵、ベーコン、油揚げ、牛乳、チーズ	にんじん、たまねぎ、コーン、ひじき、ブロッコリー、グリーンピース	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 ひじきのまぜご飯	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.8 g 食塩 1.4 g
08 （月）	ごはん 中華スープ シューマイ チンゲン菜のソテー	米	牛乳、豚肉、チーズ	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、えのき	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	25 （木）	ごはん わかめのみそ汁 たらこの塩焼 切干し大根の炒り煮	米、焼ふ	牛乳、たら、豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、いちご、いんげん、わかめ、しいたけ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.1 g 食塩 1.5 g
09 （火）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ	米、マカロニ	豚肉、牛乳、油揚げ、ハム	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、コーン、いちご、きゅうり、グリーンピース	牛乳 量たべよ ほうじ茶 パハロア	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 19.6 g 食塩 1.2 g	26 （金）	ハイジラース きのこスープ もやしとかまぼこのあえ物	米	牛乳、豚肉、かまぼこ	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのき、グリーンピース、コーン、チンゲンサイ、オレンジ	牛乳 量たべよ 牛乳 オレンジ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.0 g 食塩 1.4 g
10 （水）	ごはん 里芋のみそ汁 かれの照り焼き もやしと人参のナムル	米、じゃがいも、さといも	牛乳、かれい、凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン、わかめ、のり	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g	27 （土）	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 チンゲンサイのお浸し	さつまいも、米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、油揚げ	もやし、だいこん、にんじん、コーン、チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.8 g 食塩 1.2 g
11 （木）	食パン コンソメスープ コロケ 春キャベツのソテー	パン、米、じゃがいも	豚肉、ハム、牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン、グリーンピース	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ハムの炒飯	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 19.9 g 食塩 1.4 g	29 （月）	昭和の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
12 （金）	ごはん 白菜のみそ汁 厚揚げの鶏そぼろあんかけ もやしのごま酢和え	米	豆乳、鶏肉、生揚げ、ちくわ、牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、えのき、いちご、いんげん、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 豆乳 蒸しパン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g	30 （火）	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 五目ビーフン	米、パン、ビーフン	牛乳、鶏肉、豚肉、凍り豆腐、きな粉	もやし、にんじん、えのき、わかめ、しいたけ、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 きなこバタートースト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 g
13 （土）	豚肉のみそ丼 野菜スープ みかんヨーグルト	米、さつまいも	牛乳、豚肉、ヨーグルト	チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、にんじん、みかん、コーン、りんご	牛乳 味しらべ 牛乳 りんごとさつまいもの甘煮	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.7 g 食塩 1.2 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （月）	ごはん 中華スープ 肉団子のあんかけ もやしとわかめのナムル	米、焼ふ	牛乳、豚肉、鶏肉	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、わかめ、きくらげ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 おふラスク	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.5 g 食塩 1.5 g							
16 （火）	ごはん えのきと大根のみそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草の胡麻あえ	米	ヨーグルト、豚肉、油揚げ、牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのき、もも、みかん、パイナップル	牛乳 量たべよ ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.5 g 食塩 1.4 g							
17 （水）	ごはん 絹さやとしめじのみそ汁 かじきの照り焼き 昆布の煮物	米、パン	牛乳、かじき、ハム、チーズ、油揚げ、凍り豆腐	にんじん、しめじ、さやえんどう、いんげん、ごんぶ、しいたけ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.3 g 食塩 1.4 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
4月19日は誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



4月の予定献立表（以上児）

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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		
01 （ 月 ）	ごはん 大根のみそ汁 煮込みハンバーグ 小松菜ときのこのソテー	米、焼ふ	牛乳、豚肉	もやし、だいこん、しめじ、 こまつな、たまねぎ、 エリンギ、トマト、 にんじん、いんげん、 もも、おなか、パイン	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.8 g	18 （ 木 ）	ごはん わかめ汁 豚肉ときのこの炒め物 納豆あえ	さつまいも、米	牛乳、豚肉、 納豆、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、しめじ、 エリンギ、わかめ	牛乳 ふかし芋	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.7 g 食 塩 1.6 g
02 （ 火 ）	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 五目きんぴら	米、パン、 しらたき、雪ふ	牛乳、さけ	ほうれんそう、れんこん、 にんじん、ごぼう、えのき、 いんげん、パプリカ、 いちご	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 11.1 g 食 塩 1.7 g	19 （ 金 ）	三色丼 野菜スープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーの和え物	米	牛乳、鶏肉、 卵、チーズ	ほうれんそう、 にんじん、コーン、 パプリカ、ブロッコリー、 チンゲンサイ	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.7 g 食 塩 1.8 g
03 （ 水 ）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、マカロニ、 はるさめ	豆腐、豚肉、 大豆	にんじん、もやし、トマト、 はくさい、たまねぎ、 ねぎ、チンゲンサイ、 きくらげ、パセリ	ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.8 g	20 （ 土 ）	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 キャベツの和え物 チーズ	米、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、鶏肉、 チーズ、きな粉、 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、グリーンピース	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.8 g
04 （ 木 ）	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の照焼 野菜炒め	米	鶏肉、牛乳、 油揚げ	もやし、キャベツ、 こまつな、にんじん、 ピーマン、しめじ、 いちご	野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.1 g 食 塩 1.7 g	22 （ 月 ）	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物	米	大豆、鮭、 大豆、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、 なめこ、いんげん、 ひじき、しいたけ、 パナ	豆乳 バナナ せんべい	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.7 g
05 （ 金 ）	カレーライス わかめスープ ほうれん草サラダ 清見オレンジ	米、じゃがいも	豆腐、豚肉、 たご	もやし、たまねぎ、コーン、 にんじん、ほうれんそう、 ねぎ、グリーンピース、 わかめ、清見オレンジ	ほうじ茶 たご焼き	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.8 g	23 （ 火 ）	ごはん 大根のみそ汁 肉じゃが 和え物	米、じゃがいも、 スパゲティ、 しらたき	豚肉、凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、だいこん、 にんじん、しめじ、 いんげん、グリーンピース	ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 9.9 g 食 塩 1.7 g
06 （ 土 ）	ソース焼きそば チンゲンサイスープ 小松菜の和え物	焼きそばめん、 米	豚肉、ハム	もやし、こまつな、 ジャパネ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、こんぶ、のり、 チンゲンサイ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 7.8 g 食 塩 1.8 g	24 （ 水 ）	コッペパン コンソメスープ チーズオムレツ ブロッコリーの和え物	コッペパン、米、 じゃがいも	卵、ベーコン、 油揚げ、牛乳、 チーズ	にんじん、たまねぎ、 コーン、ひじき、 ブロッコリー、 グリーンピース	ほうじ茶 ひじきのまぜご飯	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.8 g
08 （ 月 ）	ごはん 中華スープ シューマイ チンゲン菜のソテー	米	牛乳、豚肉、 チーズ	もやし、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、えのき	牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.8 g	25 （ 木 ）	ごはん わかめのみそ汁 たらの塩焼焼き 切干し大根の炒り煮	米、焼ふ	牛乳、たら、 豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、 いちご、いんげん、 わかめ、しいたけ	牛乳 リッツサンド	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.5 g 食 塩 1.8 g
09 （ 火 ）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ	米、マカロニ	豚肉、牛乳、 油揚げ、ハム	たまねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ、 しめじ、コーン、いちご、 きゅうり、グリーンピース	ほうじ茶 ハバロア	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.3 g	26 （ 金 ）	ハヤシライス きのこスープ もやしとかまぼこのあえ物 オレンジ	米	牛乳、豚肉、 かまぼこ、 魚肉ソーセージ	もやし、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 えのき、グリーンピース、 コーン、チンゲンサイ、 オレンジ	牛乳 ミニアメリカンドック	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.8 g
10 （ 水 ）	ごはん 里芋のみそ汁 かれの照り焼き もやしと人参のナムル	米、じゃがいも、 さといも	牛乳、かれい、 凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、 にんじん、コーン、 わかめ、のり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.8 g	27 （ 土 ）	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 チンゲンサイのお浸し	さつまいも、米、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、 油揚げ	もやし、だいこん、 にんじん、コーン、 チンゲンサイ	牛乳 大学芋	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.5 g
11 （ 木 ）	食パン コンソメスープ クロック 春キャベツのソテー	パン、米、 じゃがいも	豚肉、ハム	キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、コーン、 グリーンピース	ほうじ茶 ハムの炒飯	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.8 g	29 （ 月 ）	昭和の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
12 （ 金 ）	ごはん 白菜のみそ汁 厚揚げの鶏そぼろあんかけ もやしのごま酢和え	米	豆腐、鶏肉、 生揚げ、ちくわ	もやし、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 コーン、えのき、いちご、 いんげん、チンゲンサイ	豆乳 蒸しパン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.5 g 食 塩 1.7 g	30 （ 火 ）	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 五目ビーフン	米、パン、 ビーフン	牛乳、鶏肉、 豚肉、凍り豆腐、 きな粉	もやし、にんじん、 えのき、わかめ、 しいたけ、チンゲンサイ	牛乳 きなこバタートースト	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.8 g
13 （ 土 ）	豚肉のみそ丼 野菜スープ みかんヨーグルト	米、さつまいも	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	チンゲンサイ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 みかん、コーン、りんご	牛乳 りんごとさつま芋の甘煮	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.3 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
15 （ 月 ）	ごはん 中華スープ 肉団子のあんかけ もやしとわかめのナムル	米、焼ふ	牛乳、豚肉、 鶏肉	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 わかめ、きくらげ	牛乳 おふうラスク	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.7 g							
16 （ 火 ）	ごはん えのきと大根のみそ汁 豚肉と玉ねぎの炒めもの ほうれん草の胡麻あえ	米	ヨーグルト、 豚肉、油揚げ	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 だいこん、えのき、もも、 みかん、パイン、バナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.2 g 食 塩 1.6 g							
17 （ 水 ）	ごはん 絹さやとしめじのみそ汁 かじきの照り焼き 昆布の煮物	米、パン	牛乳、かじき、 ハム、チーズ、 油揚げ、凍り豆腐	にんじん、しめじ、 さやえんどう、いんげん、 こんぶ、しいたけ	牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.8 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
4月19日は誕生日会メニューです。

