

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）			栄 養 価	日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・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		
1 （火）	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え 中華スープ	米	豆乳、豆腐、 豚肉、牛乳	バナナ、ブロッコリー、 はくさい、ねぎ、にら、 にんじん、コーン、 グリーンピース、わかめ、 しょうが	牛乳 サラダおかき 豆乳 バナナ せんべい	エネルギー 442 kcal たんばく質 17.6 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.4 g	ごはん たらのごま焼き 昆布の煮物 けんちん汁	米、さつまいも	牛乳、たら、豆腐、 鶏肉、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ、 ごぼう、いんげん、 刻みごぼう、しいたけ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 467 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.4 g
2 （水）	ごはん 鶏肉の照焼 野菜炒め 小松菜のみそ汁	米	鶏肉、牛乳、 生揚げ	野菜ジュース、もやし、 キャベツ、こまつな、 しめじ、にんじん、 ピーマン、しょうが	牛乳 ビスコ 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 438 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 16 g 食 塩 1.4 g	鶏肉とキャベツのみそ煮丼 ほうれんそうのツナ和え 里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、鶏肉、ツナ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、いんげん	牛乳 味しらべ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 530 kcal たんばく質 22.8 g 脂 質 19.8 g 食 塩 1.4 g
3 （木）	カレーライス キャベツとほうれんそうの磯和え わかめスープ	米、食パン、 じゃがいも	牛乳、豚肉、 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、グリーンピース、 わかめ、のり	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 413 kcal たんばく質 15.2 g 脂 質 12.5 g 食 塩 1.7 g	ごはん さばの塩焼き 小松菜の胡麻あえ 豚肉と茄子のみそ汁	米	牛乳、さば、豚肉	もやし、こまつな、 たまねぎ、にんじん、なす	牛乳 白いふうせん 牛乳 プリン	エネルギー 487 kcal たんばく質 19.8 g 脂 質 18.5 g 食 塩 1.2 g
4 （金）	ごはん さけの西京焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	米、マカロニ、 しらたき	牛乳、さけ、豚肉、 油揚げ	もやし、たまねぎ、 こまつな、れんこん、 ごぼう、にんじん、 トマト、いんげん、パセリ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 マカロニのトマト煮	エネルギー 459 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.3 g	ごはん 肉じゃが ほうれん草ともやしの和え物 切干大根のみそ汁	米、じゃがいも、 食パン、しらたき	牛乳、かまぼこ、 豚肉、凍り豆腐、 しらす干し、チーズ	にんじん、たまねぎ、 もやし、ほうれんそう、 キャベツ、切干し大根、 グリーンピース、あおのり	牛乳 サラダおかき 牛乳 じゃこチーストースト	エネルギー 497 kcal たんばく質 21.4 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.7 g
5 （土）	豚肉のみそ丼 野菜スープ みかんヨーグルト	米	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 みかん、コーン、しょうが	牛乳 味しらべ 牛乳 ビスケット	エネルギー 455 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.4 g	三色そばろ丼 えびフライ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング まいたけのすまし汁	米、食パン、焼ふ	豆乳、牛乳、卵、 鶏肉、凍り豆腐、 さくらでんぶ	ほうれんそう、たまねぎ、 まいたけ、にんじん、 コーン、しょうが、 ブロッコリー	牛乳 ビスコ 豆乳 パンフティング	エネルギー 506 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.6 g
7 （月）	ごはん 納豆(あおさ) かれいの照り焼き わかめと人参のナムル チンゲン菜のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、かれい、 納豆、凍り豆腐	もやし、チンゲンサイ、 にんじん、コーン、 わかめ、あおさ	牛乳 白いふうせん 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 468 kcal たんばく質 21.2 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.7 g	ごはん 手作りシュウマイ チンゲン菜のソテー かき玉汁	米	牛乳、豚肉、卵	もやし、チンゲンサイ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 みそおにぎり	エネルギー 496 kcal たんばく質 19.4 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.4 g
8 （火）	ごはん 赤魚の塩麹焼き 切干し大根の炒り煮 わかめのみそ汁	米	牛乳、あかうお、 豆腐、いんげん、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、 しいたけ、わかめ	牛乳 サラダおかき 牛乳 だいやき	エネルギー 499 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 13.2 g 食 塩 1.8 g	中華丼 もやしのナムル わかめスープ	米	牛乳、卵、油揚げ	もやし、はくさい、りんご、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、コーン、ねぎ、 だけのこ、きくらげ、 わかめ、しょうが、にんにく	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 491 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 20.8 g 食 塩 1.4 g
9 （水）	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ こまつなのみそ汁	米、さつまいも、 マカロニ	牛乳、豚肉、 ハム、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ、 ピーマン、きゅうり	牛乳 ビスコ 牛乳 さつま芋の甘煮	エネルギー 490 kcal たんばく質 20.5 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.4 g	ミートスパゲティー キャベツのスープ チーズ オレンジ	スパゲティ	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、 トマト、オレンジ、 にんにく	牛乳 味しらべ 牛乳 源氏パイ	エネルギー 568 kcal たんばく質 22.1 g 脂 質 25.2 g 食 塩 2.0 g
10 （木）	ごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーとおからサラダ 春キャベツのポトフ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 おから、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、塩こんぶ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 521 kcal たんばく質 20.5 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.2 g	ごはん ハンバーグ 玉ねぎとセロリのスープ 春雨サラダ	米、スパゲティ、 はるさめ	牛乳、豚肉、 ハム、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、 コーン、にんじん、 きゅうり、セロリ、 にんにく	牛乳 白いふうせん 牛乳 和風スパゲティ	エネルギー 522 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.7 g
11 （金）	ごはん 厚揚げの鶏そぼろあんかけ もやしとちくわのごま酢和え 白菜のみそ汁	米、焼ふ	牛乳、鶏肉、 生揚げ、豆乳、 ちくわ	もやし、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 チンゲンサイ、コーン、 えのきたけ、しょうが	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 マーブル蒸しパン	エネルギー 474 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.4 g	昭和の日					
12 （土）	ソース焼きそば 野菜スープ 小松菜の和え物	焼きそばめん	牛乳、豚肉、ハム	もやし、こまつな、 キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、コーン、 あおのり	牛乳 味しらべ 牛乳 クッキー	エネルギー 494 kcal たんばく質 18.7 g 脂 質 20.3 g 食 塩 1.4 g	コッペパン クロック コールスローサラダ 鶏肉と野菜のポトフ	コッペパン、米	牛乳、鶏肉、鮭	キャベツ、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、きゅうり、 コーン、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 鮭わかめごはん	エネルギー 523 kcal たんばく質 19.5 g 脂 質 21.9 g 食 塩 1.8 g
14 （月）	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨のソテー 野菜スープ	米、はるさめ、 じゃがいも	牛乳、鶏肉	キャベツ、もやし、 たまねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、コーン、 しょうが、にんにく、 あおのり	牛乳 白いふうせん 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 425 kcal たんばく質 15.7 g 脂 質 14.9 g 食 塩 1.5 g						
15 （火）	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒めもの バイクドかぼちゃ 大根のみそ汁	米	ヨーグルト、豚肉、 油揚げ、牛乳	かぼちゃ、バナナ、 たまねぎ、だいこん、 みかん缶、パイナップル、 にんじん、えのきたけ	牛乳 サラダおかき ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 430 kcal たんばく質 16 g 脂 質 14.9 g 食 塩 1.5 g						
16 （水）	ごはん かじきの竜田揚げ チーズおから炒り煮 にらのみそ汁	米	牛乳、かじき、 おから、鶏肉、 油揚げ、チーズ	もやし、にんじん、 ねぎ、にら、 グリーンピース、 ひじき、しいたけ、 しょうが	牛乳 ビスコ 牛乳 ひじきのまぜご飯	エネルギー 550 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 19.1 g 食 塩 1.3 g						
17 （木）	わかめごはん ポテトチーズオムレツ キャベツと油揚げの炒め煮 なめこのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、卵、豆腐、 チーズ、油あげ、 ウィンナー	オレンジ、キャベツ、 なめこ、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、わかめ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 オレンジ ビスケット	エネルギー 450 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 19.4 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23日は誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN

MY DREAM ARE GROWING UP HERE.

CRESCENDREAMS



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23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 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄 養 価	日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・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	
1 （ 火 ）	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え 中華スープ	米	豆腐、豆腐、 豚肉	バナナ、ブロッコリー、 はくさい、ねぎ、にら、 にんじん、コーン、 グリーンピース、わかめ、 しょうが	エネルギー 492 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.7 g	18 （ 金 ）	ごはん たらのごま焼き 昆布の煮物 けんちん汁	米、さつまいも	牛乳、たら、豆腐、 鶏肉、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ、 ごぼう、いんげん、 刻みこんぶ、しんじけ	エネルギー 490 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 13.3 g 食 塩 1.7 g
2 （ 水 ）	ごはん 鶏肉の照焼 野菜炒め 小松菜のみそ汁	米	鶏肉、牛乳、 生揚げ	野菜ジュース、もやし、 キャベツ、こまつな、 しめじ、にんじん、 ピーマン、しょうが	エネルギー 436 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 13.6 g 食 塩 1.6 g	19 （ 土 ）	鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え 里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、鶏肉、ツナ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、いんげん	エネルギー 536 kcal たんばく質 23.6 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.4 g
3 （ 木 ）	カレーライス キャベツとほうれんそうの磯和え わかめスープ	米、食パン、 じゃがいも	牛乳、豚肉、 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、グリーンピース、 わかめ、のり	エネルギー 519 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 15.8 g 食 塩 2.2 g	21 （ 月 ）	ごはん さばの塩焼き 小松菜の胡麻あえ 豚肉と茄子のみそ汁	米	牛乳、さば、豚肉	もやし、こまつな、 たまねぎ、にんじん、なす	エネルギー 489 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.4 g
4 （ 金 ）	ごはん さけの西京焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	米、マカロニ、 しらたき	牛乳、さけ、豚肉、 油揚げ	もやし、たまねぎ、 こまつな、りんご、 ごぼう、にんじん、 トマト、いんげん、パセリ	エネルギー 481 kcal たんばく質 23.9 g 脂 質 12.9 g 食 塩 1.6 g	22 （ 火 ）	ごはん 肉じゃが ほうれん草ともやしの和え物 切干大根のみそ汁	米、じゃがいも、 食パン、しらたき	牛乳、かまぼこ、 豚肉、凍り豆腐、 しらすき、チーズ	にんじん、たまねぎ、 もやし、ほうれんそう、 キャベツ、切干し大根、 グリーンピース、あおのり	エネルギー 524 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 16.2 g 食 塩 2.0 g
5 （ 土 ）	豚肉のみそ丼 野菜スープ みかんヨーグルト	米	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 みかん、コーン、しょうが	エネルギー 492 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.4 g	23 （ 水 ）	三色そぼろ丼 えびフライ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング まいだけのすまし汁	米、食パン、焼ふ	豆乳、牛乳、卵、 鶏肉、凍り豆腐、 さくらでんぶ	ほうれんそう、たまねぎ、 まいだけ、にんじん、 コーン、しょうが、 ブロッコリー	エネルギー 576 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 18.9 g 食 塩 2.1 g
7 （ 月 ）	ごはん 納豆（あおさ） かわいの照り焼き わかめと人参のナムル チンゲン菜のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、かれい、 納豆、凍り豆腐	もやし、チンゲンサイ、 にんじん、コーン、 わかめ、あおさ	エネルギー 492 kcal たんばく質 22.7 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.9 g	24 （ 木 ）	ごはん 手作りシュウマイ チンゲン菜のソテー かき玉汁	米	牛乳、豚肉、卵	もやし、チンゲンサイ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、ねぎ、しょうが	エネルギー 603 kcal たんばく質 22.6 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.8 g
8 （ 火 ）	ごはん 赤魚の塩麹焼き 切干し大根の炒り煮 わかめのみそ汁	米	牛乳、あかうお、 豆腐、いんげん、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、 しいたけ、わかめ	エネルギー 503 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 11.0 g 食 塩 2.0 g	25 （ 金 ）	中華丼 もやしのナムル わかめスープ	米	牛乳、卵、油揚げ	もやし、はくさい、りんご、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、コーン、ねぎ、 たけのこ、きくらげ、 わかめ、しょうが、にんにく	エネルギー 528 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 19.4 g 食 塩 1.6 g
9 （ 水 ）	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ こまつなのみそ汁	米、さつまいも、 マカロニ	牛乳、豚肉、 ハム、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ、 ピーマン、きゅうり	エネルギー 513 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 16.0 g 食 塩 1.6 g	26 （ 土 ）	ミートスパグティ キャベツのスープ チーズ オレンジ	スパグティ	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、 トマト、オレンジ、 にんにく	エネルギー 563 kcal たんばく質 22.6 g 脂 質 22.7 g 食 塩 2.2 g
10 （ 木 ）	ごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーとおからサラダ 春キャベツのポトフ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 おから、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、塩こんぶ	エネルギー 575 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.5 g	28 （ 月 ）	ごはん ハンバーグ 玉ねぎとセロリのスープ 春雨サラダ	米、スパグティ、 はるさめ	牛乳、豚肉、 ハム、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、 コーン、にんじん、 きゅうり、セロリ、 にんにく	エネルギー 567 kcal たんばく質 22.7 g 脂 質 18.6 g 食 塩 2.0 g
11 （ 金 ）	ごはん 厚揚げの鶏そぼろあんかけ もやしとちくわのごま酢和え 白菜のみそ汁	米、焼ふ	牛乳、鶏肉、 生揚げ、豆乳、 ちくわ	もやし、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 チンゲンサイ、コーン、 えのきだけ、しょうが	エネルギー 495 kcal たんばく質 20.2 g 脂 質 14.2 g 食 塩 1.7 g	29 （ 火 ）	昭和の日				
12 （ 土 ）	ソース焼きそば 野菜スープ 小松菜の和え物	焼きそばめん	牛乳、豚肉、ハム	もやし、こまつな、 キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、コーン、 あおのり	エネルギー 475 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.5 g	30 （ 水 ）	コッペパン クロック コールスローサラダ 鶏肉と野菜のポトフ	コッペパン、米	牛乳、鶏肉、鮭	キャベツ、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、きゅうり、 コーン、わかめ	エネルギー 615 kcal たんばく質 21.8 g 脂 質 24.9 g 食 塩 2.4 g
14 （ 月 ）	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨のソテー 野菜スープ	米、はるさめ、 じゃがいも	牛乳、鶏肉	キャベツ、もやし、 たまねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、コーン、 しょうが、にんにく、 あおのり	エネルギー 528 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 17.9 g 食 塩 1.8 g						
15 （ 火 ）	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒めもの バイクドかぼちゃ 大根のみそ汁	米	ヨーグルト、豚肉、 油揚げ	かぼちゃ、バナナ、 たまねぎ、もも缶、 だいこん、みかん缶、 パイナップル、にんじん、 えのきだけ	エネルギー 458 kcal たんばく質 16 g 脂 質 13 g 食 塩 1.4 g						
16 （ 水 ）	ごはん かじきの竜田揚げ チーズおから炒り煮 にらのみそ汁	米	牛乳、かじき、 おから、鶏肉、 油揚げ、チーズ	もやし、にんじん、 ねぎ、にら、 グリーンピース、 ひじき、しいたけ、 しょうが	エネルギー 581 kcal たんばく質 23.8 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.7 g						
17 （ 木 ）	わかめごはん ポテトチーズオムレツ キャベツと油揚げの炒め煮 なめこのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、卵、豆腐、 チーズ、油あげ、 ウインナー	オレンジ、キャベツ、 なめこ、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、わかめ	エネルギー 508 kcal たんばく質 18.7 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.7 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23日は誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

