

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				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 (水)	ごはん さけのみそ焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のみそ汁	米、しらたき	牛乳、さけ、豚肉、油揚げ	もやし、ごぼう、にんじん、チンゲンサイ、いんげん	エネルギー 401 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g	18 (土)	焼きそば キャベツのスープ チーズ オレンジ	焼きそばめん 牛乳、豚肉、チーズ	もやし、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり、オレンジ	牛乳 味しらべ 牛乳 たいやき	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.1 g 食塩 1.7 g
2 (木)	ごはん 鶏肉の照焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	米、パン	牛乳、鶏肉、生揚げ	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.6 g 食塩 1.4 g	20 (月)	ピピンパ ひじきとさつま芋の炒り煮 豆腐のみそ汁	米、さつまいも 牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、オレンジ	牛乳 おさつでほん 牛乳 オレンジ ビスケット	エネルギー 423 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.4 g 食塩 1.2 g
3 (金)	ハヤシライス キャベツのごまマヨネーズあえ わかめスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ、あおのり	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 20.1 g 食塩 1.9 g	21 (火)	わかめごはん 厚焼き卵 卵の花 豚汁	米 牛乳、卵、おから、豚肉、鶏肉	かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ	牛乳 きなごせんべい 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g
4 (土)	ごはん ぶりのフライ ブロッコリーのマヨあえ さつまいものみそ汁	米、さつまいも	牛乳、ぶり	ブロッコリー、もやし、にんじん、コーン、オレンジ、キャベツ	エネルギー 386 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.4 g 食塩 1.1 g	22 (水)	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒めもの マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	米、パン、マカロニ 牛乳、豚肉、ハム、ツナ、油揚げ	たまねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン、きゅうり	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ツナコーントースト	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.6 g 食塩 1.6 g
6 (月)	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え 白菜のスープ	米、パン	牛乳、豆腐、豚肉	ブロッコリー、ほくさい、ねぎ、にら、にんじん、コーン、グリーンピース、わかめ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.9 g 食塩 1.5 g	23 (木)	食パン ハンバーグ はるさめサラダ 玉ねぎとセロリのスープ	パン、はるさめ 牛乳、豚肉、豆腐、ハム	たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、セロリ、バナナ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.7 g 食塩 1.6 g
7 (火)	ごはん 肉じゃが ほうれん草ともやしのおえ物 わかめのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき	牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース、わかめ、野菜ジュース	エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.6 g 食塩 1.4 g	24 (金)	厚揚げの中丼 さっぱりポテトサラダ 中華スープ	米、じゃがいも ヨーグルト、豚肉、生揚げ、おから、油揚げ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、もち、ピーマン、えのきたけ、みかん、パイナップル	牛乳 つなご ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.2 g 食塩 1.4 g
8 (水)	食パン 豚肉と野菜のカレー炒め バイクドかぼちゃ キャベツのみそ汁	パン、さつまいも	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.3 g 食塩 1.6 g	25 (土)	鶏そぼろ丼 大学芋 たまねぎのみそ汁	米、さつまいも 牛乳、鶏肉	たまねぎ、ごまつな、キャベツ、いんげん、にんじん、コーン、バナナ	牛乳 味しらべ 牛乳 バナナ ビスケット	エネルギー 497 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.0 g 食塩 1.3 g
9 (木)	ごはん カレーの塩麹焼き ほうれん草のナムル 大根のみそ汁	米	牛乳、かれい、凍り豆腐	ほうれんそう、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、コーン	エネルギー 392 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.4 g 食塩 1.5 g	27 (月)	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、きな粉	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ごまふ、しいたけ	牛乳 おさつでほん 牛乳 きな粉ポテト	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.1 g 食塩 1.4 g
10 (金)	カレーライス きゅうりの酢の物 おくらスープ	米、じゃがいも、パン	牛乳、豚肉、チーズ、しらたき	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、オクラ、グリーンピース、ねぎ、わかめ、あおのり	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.0 g 食塩 1.8 g	28 (火)	ごはん 肉団子の甘酢あん キャベツと油揚げの炒め煮 なめこのみそ汁	米 牛乳、豚肉、豆腐、卵、油揚げ	キャベツ、りんご、なめこ、ねぎ、たまねぎ、にんじん	牛乳 きなごせんべい 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.7 g 食塩 1.2 g
11 (土)	三色どんぶり ほうれん草のおえ物 里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、鶏肉	もやし、ほうれんそう、コーン、にんじん、たまねぎ、いんげん	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.1 g 食塩 1.2 g	29 (水)	春分の日				
13 (月)	ごはん さけの塩焼き 炒り豆腐 にらのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、さけ、鶏肉	もやし、にんじん、たまねぎ、にら、えだまめ、しいたけ	エネルギー 395 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.1 g 食塩 1.5 g	30 (木)	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、焼肉 牛乳、鶏肉、豆腐、生揚げ、ちくわ	もやし、たまねぎ、にんじん、ほくさい、チンゲンサイ、コーン、えのきたけ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.9 g 食塩 1.5 g
14 (火)	コッパパン コロケ コールスローサラダ 鶏肉と野菜のポトフ	パン、スバグティ、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、トマト、ごまつな、コーン、きゅうり	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.0 g 食塩 1.4 g						
15 (水)	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨のソテー 野菜スープ	米、はるさめ	鶏肉、牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.1 g 食塩 1.5 g						
16 (木)	ごはん 納豆 カレーの照り焼き キャベツとほうれん草の磯和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、かれい、納豆、生揚げ	キャベツ、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、のり、にら、たまねぎ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.0 g 食塩 1.3 g						
17 (金)	ごはん シュウマイ チンゲン菜のソテー かき玉汁	米、パン	牛乳、豚肉、卵	もやし、チンゲンサイ、コーン、にんじん、ねぎ、たまねぎ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.7 g 食塩 1.6 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(木)は誕生会メニューです。



4月の予定献立表(以上児)



日 曜	献立名	材料名屋食・3時おやつ			栄 養 価	日 曜	献立名	材料名屋食・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				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 (水)	ごはん さけのみそ焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のみそ汁	米、しらたき	牛乳、さけ、豚肉、 油揚げ	もやし、ごぼう、 にんじん、チンゲンサイ、 いんげん	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.0 g 食 塩 1.9 g	18 (土)	焼きそば キャベツのスープ チーズ オレンジ	焼きそばめん 牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 あおのり、オレンジ	牛乳 だいやく	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.4 g 食 塩 2.0 g
2 (木)	ごはん 鶏肉の照焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	米、パン	牛乳、鶏肉、生揚げ	もやし、だいこん、 キャベツ、にんじん、 しめじ、ピーマン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.9 g 食 塩 1.6 g	20 (月)	ピピソバ ひじきとさつま芋の炒り煮 豆腐のみそ汁	米、さつまいも 牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、ねぎ、 さやえんどう、ひじき、 オレンジ	牛乳 オレンジ ビスケット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.5 g
3 (金)	ハヤシライス キャベツのごまマヨネーズあえ わかめスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、 ねぎ、わかめ、あおのり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.8 g 食 塩 2.2 g	21 (火)	わかめごはん 厚焼き卵 卵の花 豚汁	米 牛乳、卵、おから、 豚肉、鶏肉	かぼちゃ、だいこん、ねぎ、 にんじん、ごぼう、しいたけ	牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.8 g 食 塩 2.1 g
4 (土)	ごはん ぶりのフライ ブロッコリーのマヨあえ さつまいものみそ汁	米、さつまいも	牛乳、ぶり	ブロッコリー、もやし、 にんじん、コーン、 オレンジ、キャベツ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.5 g 食 塩 1.4 g	22 (水)	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒めもの マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	米、パン、マカロニ 牛乳、豚肉、ハム、 ツナ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 えのきだけ、コーン、 きゅうり	牛乳 ツナコントースト	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.9 g 食 塩 2.0 g
6 (月)	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え 白菜のスープ	米、パン	牛乳、豆腐、豚肉	ブロッコリー、ほくさい、 ねぎ、にら、にんじん、 コーン、グリーンピース、 わかめ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.8 g	23 (木)	食パン ハンバーグ はるさめサラダ 玉ねぎとセロリのスープ	パン、はるさめ 牛乳、豚肉、豆乳、 ハム	たまねぎ、きゅうり、 パナナ、トマト、 にんじん、セロリー	牛乳 パナナケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.8 g 食 塩 2.1 g
7 (火)	ごはん 肉じゃが ほうれん草ともやしの和え物 わかめのみそ汁	米、じゃがいも、 しらたき	牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 グリーンピース、わかめ、 野菜ジュース	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.1 g 食 塩 1.7 g	24 (金)	厚揚げの中華丼 さっぱりポテトサラダ 中華スープ	米、じゃがいも ヨーグルト、豚肉、 おから、油揚げ、 生揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 きゅうり、しめじ、もも、 えのきだけ、ピーマン、 みかん、パイン、パナナ	牛乳 ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.0 g 食 塩 1.5 g
8 (水)	食パン 豚肉と野菜のカレー炒め バイクドかぼちゃ キャベツのみそ汁	パン、さつまいも	牛乳、豚肉、豆乳、 油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ピーマン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.7 g 食 塩 2.0 g	25 (土)	鶏そぼろ丼 大学芋 たまねぎのみそ汁	米、さつまいも 牛乳、鶏肉	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、いんげん、 にんじん、コーン、パナナ	牛乳 パナナ ビスケット	エネルギー 583 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.5 g
9 (木)	ごはん カレイの塩麹焼き ほうれん草のナムル 大根のみそ汁	米	牛乳、かれい、 凍り豆腐	ほうれんそう、もやし、 だいこん、キャベツ、 にんじん、コーン	エネルギー 438 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.0 g 食 塩 1.8 g	27 (月)	ごはん だらのごま焼き 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、 きな粉	だいこん、にんじん、 キャベツ、いんげん、 ごぼう、しいたけ	牛乳 きな粉ポテト	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 11.6 g 食 塩 1.7 g
10 (金)	カレーライス きゅうりの酢の物 おくらスープ	米、じゃがいも、 パン	牛乳、豚肉、 チーズ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、えのきだけ、 ねぎ、オクラ、あおのり、 グリーンピース、わかめ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.5 g 食 塩 2.2 g	28 (火)	ごはん 肉団子の甘酢あん キャベツと油揚げの炒め煮 なめこのみそ汁	米 牛乳、豚肉、豆腐、 卵、油揚げ	キャベツ、なめこ、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、りんご	牛乳 りんごケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.4 g
11 (土)	三色どんぶり ほうれん草の和え物 里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、鶏肉	もやし、ほうれんそう、 だいこん、たまねぎ、 いんげん、コーン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.4 g	29 (水)	春分の日				
13 (月)	ごはん さけの塩焼き 炒り豆腐 にらのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、さけ、 鶏肉	もやし、にんじん、 たまねぎ、にら、 えだまめ、しいたけ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.7 g	30 (木)	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、焼豆 牛乳、鶏肉、豆乳、 生揚げ、ちくわ	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほくさい、 チンゲンサイ、コーン、 えのきだけ	牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.8 g
14 (火)	コッペパン コロック コールスローサラダ 鶏肉と野菜のポトフ	パン、スパゲティ、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、にんじん、 トマト、こまつな、 きゅうり、コーン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.9 g						
15 (水)	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨のソテー 野菜スープ	米、はるさめ	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	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.8 g 食 塩 1.9 g						
16 (木)	ごはん 納豆 カレイの照り焼き キャベツとほうれん草の磯和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、かれい、 納豆、生揚げ	キャベツ、ほうれんそう、 もやし、えのきだけ、のり、 にら、たまねぎ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.4 g 食 塩 1.6 g						
17 (金)	ごはん シュウマイ チンゲン菜のソテー かき玉汁	米、パン	牛乳、豚肉、卵	もやし、チンゲンサイ、 コーン、にんじん、ねぎ、 たまねぎ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.1 g 食 塩 2.0 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(木)は誕生会メニューです。

