

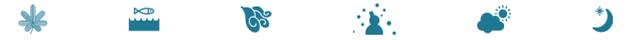
4月の予定献立表（未満児）

日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ		日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10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	体の調子を整えるもの	3時おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																																																																																																					
01 （土）	ミートスパゲティ きゃべつのスープ 野菜の和え物 オレンジ	米、スパゲティ	豚肉、チーズ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、トマト、コーン、オレンジ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 おほかかチーズおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.5 g 食塩 1.4 g	19 （水）	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、パン	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、油揚げ	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、だいこん、えのき	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 478 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.4 g 食塩 1.4 g	20 （木）	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、ごまつな、たまねぎ、しめじ、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 493 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.4 g 食塩 1.5 g	21 （金）	ごはん 中華スープ 肉団子のあんかけ ブロッコリーの和え物	米、焼ふ	牛乳、豚肉、鶏肉	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、わかめ、きくらげ	牛乳 聖たべよ 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	22 （土）	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、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	23 （日）	ごはん さしみ汁 鮭の西京焼き 五目きんぴら	米、パン、しらたき、焼ふ	牛乳、さけ	ほうれん草、れんこん、にんじん、ごぼう、えのき、パプリカ、いんげん、いちご	牛乳 聖たべよ 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	24 （月）	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、ごまつな、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 フルーチェ	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	25 （火）	ごはん 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、にんじん、ほうれん草、コーン、ねぎ、わかめ、グリーンピース、オレンジ	牛乳 聖たべよ ほうじ茶 オレンジ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.5 g 食塩 1.4 g	26 （水）	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、ほうれん草、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 味しらべ ほうじ茶 みかんヨーグルト	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.9 g 食塩 1.2 g	27 （木）	ごはん 中華スープ シュウマイ 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 1.6 g	28 （金）	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、ごまつな、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 聖たべよ ほうじ茶 パエリア	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 19.6 g 食塩 2.2 g	29 （土）	ごはん 里芋のみそ汁 かれいの照り焼き 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、ほうれん草、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 1.5 g	30 （日）	食パン コンソメスープ コロッケ 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	31 （月）	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	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 聖たべよ 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 1.2 g	01 （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	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 パウムクーハン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.0 g 食塩 1.2 g	02 （日）	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 五目ビーフン	米、ビーフン、焼ふ	牛乳、鶏肉、豚肉、凍り豆腐	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 サッポロポテト 牛乳 おふろasuk	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g	03 （月）	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	ヨーグルト、かじき、油揚げ、凍り豆腐	にんじん、しめじ、さやえんどう、いんげん、ごぼう、しいたけ、バナナ、もも、みかん、パイナップル	牛乳 聖たべよ ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.2 g 食塩 1.5 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20日は、誕生日会メニューです。



4月の予定献立表（以上児）



日 曜	献立名	材料名（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 （土）	ミートスパゲティ きゃべつのスープ 野菜の和え物 オレンジ	米、スパゲティ	豚肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、 にんじん、トマト、 コーン、オレンジ	ほうじ茶 おなかチーズおにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.7 g 食塩 1.6 g	19 （水）	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、パン	牛乳、豚肉、 ハム、チーズ、 油揚げ	もやし、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん、 だいこん、えのき	牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.3 g 食塩 1.8 g
03 （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、 こまつな、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 トマト、にんじん、 いんげん、もも、あかん、 パイナップル	牛乳 フルーツボンチ	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	20 （木）	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	豆乳、鶏肉、卵、 チーズ	ほうれん草、 にんじん、コーン、 パプリカ、フロッコリー、 バナナ、チンゲンサイ	豆乳 バナナ せんべい	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.7 g 食塩 1.8 g
04 （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、焼ふ	牛乳、さけ	ほうれん草、 れんこん、にんじん、 ごぼう、えのき、 パプリカ、いんげん、 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	21 （金）	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	さつまいも、米	牛乳、豚肉、 鶏肉	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草、 わかめ、きくらげ	牛乳 ふかし芋	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.1 g 食塩 1.7 g
05 （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、 ほくきい、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	22 （土）	豚肉の丼ぶり じゃがいものみそ汁 小松菜のツナ和え チーズ	米、マカロニ、 じゃがいも	牛乳、豚肉、 油揚げ、きな粉、 ツナ、チーズ	たまねぎ、こまつな、 にんじん	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.1 g 食塩 1.6 g
06 （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 フルーチェ	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	24 （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	牛乳、さけ、 大豆、油揚げ	にんじん、なめこ、 ほうれん草、 いんげん、 ひじき、しいたけ	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.5 g 食塩 1.8 g
07 （金）	カレーライス わかめスープ ほうれん草サラダ オレンジ	米、じゃがいも	豆腐、豚肉、 たご	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草、 コーン、ねぎ、わかめ、 グリーンピース、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	25 （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、ほうれん草、 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 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.9 g 食塩 1.7 g
08 （土）	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜の和え物	米	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、こまつな、 もやし、あかん、 にんじん、えのき、 チンゲンサイ	ほうじ茶 みかんヨーグルト	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.8 g 食塩 1.3 g	26 （水）	コッペパン コンソメスープ オムレツのそぼろあんかけ ブロッコリーの和え物	パン、米、 じゃがいも	卵、豚肉、 ベーコン、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 コーン、ひじき、 フロッコリー、 グリーンピース、パセリ	牛乳 ほうじ茶 ひじきのまぜご飯	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.6 g 食塩 1.8 g
10 （月）	ごはん 中華スープ シュウマイ 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	27 （木）	ごはん わかめのみそ汁 たらの塩焼き 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
11 （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 パバロア	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.6 g 食塩 1.3 g	28 （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
12 （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、ほうれん草、 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	29 （土）	昭和の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 （木）	食パン コンソメスープ コロッケ 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 501 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.6 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 （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	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほくきい、 コーン、えのき、 いちご、いんげん、 チンゲンサイ	豆乳 ドロ〜ロツツの日（4.5歳児） 蒸しパン（3歳児）	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							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （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	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 バウムクーヘン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.2 g 食塩 1.3 g							
17 （月）	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 五目ビーフン	米、ビーフン、 焼ふ	牛乳、鶏肉、豚肉、 凍り豆腐	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 おふらスク	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g							
18 （火）	ごはん 綿さやとしめじのみそ汁 かじきの照り焼き 昆布の煮物	米	ヨーグルト、 かじき、油揚げ、 凍り豆腐	にんじん、しめじ、 さやえんどう、いんげん、 ごぼう、しいたけ、 パササ、もも、あかん、 パイナップル	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.3 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20日は、誕生日会メニューです。

