
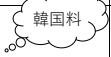


4 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		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	
1 木	ごはん なめこのみそ汁 鮭の照り焼き はくさいのおかか和え パナナ	米 オリーブ油 麩 砂糖	牛乳 さけ 豆腐 みそ チーズ かつお節	バナナ はくさい にんじん こまつな なめこ ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 お麩チーズスナック
2 金	ごはん 小松菜とえのきのすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの昆布サラダ グレープフルーツ	焼きそばめん 米 油 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ グレープフルーツ もやし えのきたけ こまつな にんじん マーマレード 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 塩焼きそば
3 土	ごはん 大根のみそ汁 肉豆腐 もやしのごま酢あえ キウイフルーツ	米 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	もやし たまねぎ キウイフルーツ にんじん だいこん ねぎ コーン えのきたけ ごま わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	牛乳 ポップコーン
5 月	ごはん さつま芋のみそ汁 さばのおろし煮 キャベツのしらすあえ オレンジ	米 さつまいも 砂糖	牛乳 さば しらす干し みそ	キャベツ だいこん オレンジ ほうれんそう ねぎ にんじん しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒	麦茶 わかめごはん
6 火	中華丼 わかめスープ ほうれん草のナムル パナナ	米 小麦粉 ごま油 片栗粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 かつお節	バナナ もやし はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ コーン にんじん しいたけ ごま わかめ しょうが にんにく あおのり	しょうゆ ケチャップ ソース 塩	麦茶 お好み焼き
7 水	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそ汁 さけのタルタル焼き 切干し大根の煮物 オレンジ	米 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	牛乳 さけ みそ 油揚げ	りんごジュース オレンジ にんじん たまねぎ 切り干しだいこん パセリ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 りんごゼリー ウエハース
8 木	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 白菜のサラダ りんご	米 食パン 砂糖 バター マヨネーズ	牛乳 さば みそ 油揚げ	はくさい りんご にんじん だいこん きゅうり コーン わかめ	だし汁 塩	牛乳 シュガートースト
9 金	肉うどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 砂糖 ごま油	牛乳 生揚げ ツナ缶 油揚げ かつお節	バナナ キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ ビーマン にんじん コーン	だし汁 しょうゆ みりん 酢 カレー粉 塩	麦茶 ツナカレーピラフ
10 土	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりとツナの酢の物 オレンジ	米 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ缶 煮干し みそ	キャベツ オレンジ きゅうり にんじん ビーマン ねぎ パプリカ えのき 塩こんぶ にんにく しょうが	だし汁 酒 しょうゆ 酢 塩	麦茶 こんぶおにぎり 小魚
12 月	ごはん ほうれん草のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のサラダ パナナ	じゃがいも 米 マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 さけ 豆腐 みそ	バナナ もやし キャベツ こまつな にんじん しめじ ほうれんそう コーン ごま	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	牛乳 フライドポテト
13 火	ごはん かぶのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 納豆あえ オレンジ	米 マカロニ 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 納豆 みそ	オレンジ キャベツ かぶ ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ ごま	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 みたらしまカロニ
14 水	ごはん キャベツとたまねぎのスープ さばのチーズトマト煮 キャベツのごまマヨサラダ りんご	米 マヨネーズ	牛乳 さば ツナ缶 ちくわ 煮干し チーズ かつお節	キャベツ りんご たまねぎ トマト しめじ ごま にんじん にんにく しょうが パセリ	ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 ツナおかかおにぎり 小魚
15 木	 入園・進級祝いメニュー たけのこ御飯 麩のすまし汁 さわらのごま照り焼き 春キャベツとアスパラガスのサラダ いちご	米 じゃがいも 麩 油	牛乳 さわら 油揚げ	いちご アスパラガス にんじん たけのこ キャベツ えのき しいたけ コーン ごま ねぎ あおのり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	牛乳 青のり粉ふきいも
16 金	ごはん コーンスープ ミートローフ キャベツとツナのサラダ グレープフルーツ	米 じゃがいも 食パン 片栗粉 マヨネーズ 油	牛乳 豆乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ツナ缶	たまねぎ キャベツ にんじん コーン あおのり グレープフルーツ	ケチャップ ソース 酢 コンソメ 塩	牛乳 青のりトースト
17 土	味噌ラーメン もやしの中華風和え物 バナナ	中華めん 米 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 さけ みそ 煮干し	もやし バナナ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが ごま	酢 しょうゆ 塩	麦茶 鮭ごまおにぎり 小魚
19 月	ごはん たまねぎとしめじのすまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草のしらすあえ オレンジ	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖	牛乳 さば しらす干し きな粉 みそ	キャベツ オレンジ ほうれんそう こまつな しめじ にんじん たまねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 マカロニきな粉
20 火	ごはん さつまいもとねぎのみそ汁 カレイの煮つけ ひじきの煮物 パナナ	米 さつまいも うどん 砂糖 油 ごま油	牛乳 かいり 大豆 みそ 油揚げ かつお節	バナナ ねぎ にんじん キャベツ ひじき しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	麦茶 焼きうどん
21 水	ミートソーススパゲティ 玉ねぎとにんじんのスープ ポテトサラダ りんご	米 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉	たまねぎ りんご きゅうり コーン にんじん えのきたけ しいたけ	だし汁 ケチャップ 酒 ソース コンソメ みりん しょうゆ 塩	麦茶 きのこのまぜごはん
22 木	ごはん 豆腐のみそ汁 さけのマヨコーン焼き 切干し大根のサラダ パナナ	さつまいも 米 マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 さけ 豆腐 みそ ちくわ チーズ	バナナ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ごま 切り干しだいこん わかめ	だし汁 酢 塩	牛乳 ふかし芋
23 金	ごはん しめじのみそ汁 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 りんご	米 食パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ チーズ	りんご コーン にんじん チンゲンサイ しめじ こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 チーズコーントースト
24 土	チャーハン ワンタンスープ 中華サラダ パナナ	米 ワンタンの皮 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 煮干し	バナナ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ きゅうり ビーマン ごま あおのり	しょうゆ 酒 酢 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
26 月	ごはん ほうれん草のすまし汁 さわらの西京焼き 切干し大根の煮物 グレープフルーツ	米 麩 砂糖 オリーブ油	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ きな粉	グレープフルーツ ほうれんそう にんじん えのきたけ 切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 お麩ラスク
27 火	ごはん もやしとわかめのみそ汁 豆腐のカレーあん キャベツのゆかり和え りんご	米 マカロニ 片栗粉 油	牛乳 豆腐 みそ 油揚げ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ トマト きゅうり わかめ チンゲンサイ しめじ りんご	だし汁 しょうゆ ケチャップ みりん ソース 塩 カレー粉	牛乳 トマトソースマカロニ
28 水	 おたんじょうび会 ピビンパ丼 わかめスープ はるさめサラダ パナナ 	米 はるさめ バター 砂糖 ごま油 油 ホットケーキミックス	牛乳 豚ひき肉 生クリーム 鶏ひき肉	バナナ もやし にんじん ごま きゅうり ねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酢 塩 酒	牛乳 ココアバナナケーキ 
30 金	キーマカレー コンソメスープ かぼちゃのサラダ オレンジ	米 油 マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト 鶏ひき肉	たまねぎ かぼちゃ オレンジ にんじん バナナ きゅうり キャベツ コーン ビーマン トマト にんにく しょうが	カレールウ ソース 塩 コンソメ	麦茶 バナナヨーグルト

※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)	517
たんぱく質(g)	19.6
脂質(g)	12.9
炭水化物(g)	69.8
食塩相当量(g)	2.1