

4月 献立表

2023年

日	曜	午前	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	未満児	以上児
1 15	土 土	飲み物 せんべい	三色そぼろ丼 いんげんとうもろこしのツナマヨ みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) バナナ	牛乳 じゃがいももち	鶏ひき肉・ツナ缶 高野豆腐・みそ 普通牛乳	せんべい・米 上白糖・マヨドレ じゃがいも かたくり粉・調合油	コーン冷凍・ほうれんそう にんじん・きやいんげん たまねぎ・バナナ	飲み物・しょうゆ 食塩・だし・こしょう	エネルギー(kcal) 416 たんぱく質(g) 15 脂質(g) 13 食塩相当量(g) 1.5	エネルギー(kcal) 517 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1.5
3 17	月 月	飲み物 せんべい	ごはん 大豆のかき揚げ ピーマンのツナ和え みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	牛乳 きな粉パンケーキ	大豆水煮・鶏ひき肉 ツナ缶・油揚げ みそ・普通牛乳 きな粉・調整豆乳	せんべい・米 上新粉・調合油 白ごま・上白糖 米粉・黒砂糖	ごぼう・にんじん ピーマン・キャベツ・大根 バナナ	飲み物・食塩 しょうゆ・料理酒・水 ベーキングパウダー 穀物酢・だし	エネルギー(kcal) 551 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 1.1	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 1.1
4 18	火 火	飲み物 せんべい	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのマリネ ポテトスープ オレンジ	牛乳 鶏めし	豚小間・ツナ缶 普通牛乳・鶏もも	せんべい・米 上新粉・調合油 上白糖・じゃがいも	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・ふなしめじ オレンジ・ごぼう	飲み物・トマトケチャップ 中濃ソース・コンソメ 穀物酢・しょうゆ おろしにんにく 食塩・水・こしょう・料理酒	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 13 食塩相当量(g) 1.1	エネルギー(kcal) 586 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 1.9
5 19	水 水	飲み物 せんべい	ごはん 煮魚 野菜ソテー(豚肉) みそ汁(高野豆腐・ほうれん草) バナナ	牛乳 チヂミ	さわり・豚小間 高野豆腐・みそ 普通牛乳・鶏ひき肉	せんべい・米 上新粉・上白糖 ごま油・かたくり粉	キャベツ・にんじん ピーマン・ほうれんそう バナナ・にら・コーン冷凍	飲み物・だし しょうが・しょうゆ みりん 鶏ガラスープ顆粒 水	エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 13.8 食塩相当量(g) 1.1	エネルギー(kcal) 520 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1.2
6 20	木 木	飲み物 せんべい	ごはん 豆腐のミートローフ チンゲン菜のマヨサラダ みそ汁(小松菜・えのき) オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	木綿豆腐・鶏ひき肉 みそ・普通牛乳 調整豆乳	せんべい・米 調合油・かたくり粉 白ごま・マヨドレ 黒砂糖・米粉	たまねぎ 切干しいんげん にんじん・きゅうり ごま油・えのきだけ オレンジ	飲み物・食塩 こしょう・トマトケチャップ しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 509 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 18.7 食塩相当量(g) 1.2	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 25 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 1.6
7 21	金 金	飲み物 せんべい	ごはん 鶏ひき肉のつくね煮 チンゲン菜の納豆和え みそ汁(キャベツ・コーン) りんご	牛乳 オレンジゼリー せんべい	鶏ひき肉 ひきわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳	せんべい・米 かたくり粉・上白糖 せんべい	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・キャベツ コーン冷凍・りんご 粉寒天 オレンジジュース	飲み物・しょうが 食塩・こしょう・だし しょうゆ・水	エネルギー(kcal) 410 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 10.1 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 534 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g) 1.4
8 22	土 土	飲み物 せんべい	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼 ほうれん草のナムル 野菜スープ(玉ねぎ・じゃが芋) バナナ	牛乳 ホットケーキ	鶏もも・みそ 普通牛乳 調整豆乳	せんべい・米 上白糖・上新粉 白ごま・調合油 ごま油・じゃがいも 米粉	ほうれんそう・きゅうり にんじん・たまねぎ バナナ	飲み物・みりん しょうゆ・食塩 鶏ガラスープ顆粒 水・コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.2	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.2
10 24	月 月	飲み物 せんべい	マーボー丼 粉ふき芋 中華スープ バナナ	牛乳 キャラットケーキ	木綿豆腐・鶏ひき肉 みそ・鶏もも 普通牛乳 調整豆乳	せんべい・米 ごま油・上白糖 かたくり粉 じゃがいも・調合油 米粉	にんじん・ねぎ・青のり チンゲンサイ・たまねぎ バナナ	飲み物・水・しょうゆ 食塩 鶏ガラスープ顆粒 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 528 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.5	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 1.6
11 25	火 火	飲み物 せんべい	ハヤシライス キャベツの胡麻マヨサラダ オレンジ	牛乳 豆乳プリン せんべい	豚小間・普通牛乳 ゼラチン・調整豆乳 きな粉	せんべい・米 調合油・上新粉 上白糖・マヨドレ 白ごま・黒砂糖 せんべい	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン冷凍 オレンジ	飲み物・水 トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース 食塩・コンソメ・穀物酢・しょうゆ	エネルギー(kcal) 501 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1.2
12 26	水 水	飲み物 せんべい	ごはん たらのポテト焼き アスパラのおかか和え 豚入りみそ汁 バナナ	牛乳 そぼろおにぎり	豚小間・みそ 普通牛乳・鶏ひき肉	せんべい・米 マヨドレ 乾燥マッシュポテト 調合油・上白糖	アスパラガス・にんじん たまねぎ・ほうれんそう バナナ	飲み物・食塩 こしょう・しょうゆ だし	エネルギー(kcal) 501 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 11.8 食塩相当量(g) 1.1	エネルギー(kcal) 545 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 3
13 27	木 木	飲み物 せんべい	ごはん 肉じゃが トマトときゅうりのピクルス みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ	牛乳 焼きそば風ビーフン	豚小間・絹ごし豆腐 みそ・普通牛乳	せんべい・米 じゃがいも・調合油 上白糖・ビーフン	にんじん・たまねぎ グリルピース冷凍・トマト きゅうり・カットわかめ オレンジ・キャベツ もやし	飲み物・しらす だし・しょうゆ 穀物酢・食塩 中濃ソース	エネルギー(kcal) 396 たんぱく質(g) 14.9 脂質(g) 10.6 食塩相当量(g) 1.4	エネルギー(kcal) 540 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 2.2
14 28	金 金	飲み物 せんべい	ごはん 鶏の唐揚げ ひじきのナムル みそ汁(チンゲン菜・かぼちゃ) りんご	乳酸飲料 米粉クッキー	鶏もも・みそ ジョアスカット 調整豆乳	せんべい・米 かたくり粉・調合油 上白糖・ごま油 米粉	ひじき・にんじん・きゅうり もやし・チンゲンサイ かぼちゃ・りんご	飲み物・しょうゆ しょうが・穀物酢 だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.1

・食材の入荷状況によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

