

# 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	飲み物 お菓子	三色そばろ井 いんげんとうもろこしのツナマヨ みそ汁(麩・玉ねぎ) バナナ	牛乳 チーズいもち	鶏ひき肉・ツナ缶 みそ・普通牛乳 ピザ用チーズ	お菓子・米・上白糖 マヨネーズ・小町麩 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・さやいんげん たまねぎ・バナナ	飲み物・しょうゆ 食塩・だし	エネルギー(kcal) 440 たんぱく質(g) 14.6 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.3	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	飲み物 お菓子	ごはん 大豆のかき揚げ(卵なし) ピーマンのツナ和え みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	牛乳 マカロニきな粉	大豆水煮・鶏ひき肉 ツナ缶・油揚げ みそ・普通牛乳 きな粉	お菓子・米・薄力粉 調合油・白ごま 上白糖・マヨネーズ	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) 480 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 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	飲み物 お菓子	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーのマリネ ミルクスープ オレンジ	牛乳 鶏めし	豚小間・ツナ缶 ベーコン・牛乳 普通牛乳・鶏もも	お菓子・ロールパン 薄力粉・調合油 上白糖・じゃがいも 米	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・ぶなしめじ 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	エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.6	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	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 野菜ソテー(豚肉) みそ汁(麩・ほうれん草) バナナ	牛乳 チヂミ	さわか・豚小間 みそ・普通牛乳 鶏ひき肉	お菓子・米・薄力粉 上白糖・ごま油 小町麩・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 しょうゆ・しょうゆ みりん 鶏ガラスープ顆粒 水	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 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	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐のミートローフ 切干大根のマヨサラダ みそ汁(小松菜・えのき) ヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン	木綿豆腐・豚ひき肉 卵・ハム・みそ ヨーグルト 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 パン粉・白ごま マヨネーズ・薄力粉 黒砂糖	たまねぎ 切干しいたけ にんじん・きゅうり こまつな・えのきたけ	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) 544 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.4	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	飲み物 お菓子	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 オレンジゼリーヨーグルト お菓子	鶏ひき肉・卵 ひきわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・ヨーグルト	お菓子・米・パン粉 かたくり粉・上白糖 お菓子	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・しょうゆ 食塩・こしょう・だし しょうゆ・水	エネルギー(kcal) 452 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 11.3 食塩相当量(g) 0.9	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	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 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・牛乳	お菓子・米・上白糖 薄力粉・白ごま 調合油・ごま油 じゃがいも 無塩バター	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) 491 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.1	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	飲み物 お菓子	マーボー丼 粉ふき芋 わんたんスープ(鶏肉) バナナ	牛乳 キャロットケーキ(卵なし)	木綿豆腐・豚ひき肉 みそ・鶏もも 普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・ごま油 上白糖・かたくり粉 上白糖・マヨネーズ 薄力粉・調合油	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) 571 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 1.4	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	飲み物 お菓子	ハヤシライス キャベツの胡麻マヨサラダ オレンジ	牛乳 牛乳プリン お菓子	豚小間・普通牛乳 ゼラチン・牛乳 きな粉	お菓子・米・調合油 無塩バター・薄力粉 上白糖・マヨネーズ 白ごま・黒砂糖 お菓子	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) 488 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 0.9	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	飲み物 お菓子	味噌うどん たらこのポテト焼き アスパラのわかかか和え バナナ	牛乳 そばろおにぎり	豚小間・みそ・たら かつお削り節 普通牛乳・鶏ひき肉	お菓子・干しうどん マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 調合油・米・上白糖	にんじん・たまねぎ ほうれんそう アスパラガス・バナナ	飲み物・だし みりん・食塩 こしょう・しょうゆ	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 11.5 食塩相当量(g) 2.3	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	飲み物 お菓子	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) ヨーグルト	牛乳 おやつ焼きそば	豚小間・絹ごし豆腐 みそ・ヨーグルト 普通牛乳	お菓子・米 じゃがいも・調合油 上白糖 蒸し中華めん	にんじん・たまねぎ グリーンピース冷凍・トマト きゅうり・カットわかめ キャベツ・もやし	飲み物・しらたき だし・しょうゆ 穀物酢・食塩 中濃ソース	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 12.4 食塩相当量(g) 1.8	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	飲み物 お菓子	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 ショートブレッド	鶏もも・みそ ジョアマスカット	お菓子・米 かたくり粉・調合油 上白糖・ごま油 薄力粉	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 しょうゆ・穀物酢 だし	エネルギー(kcal) 498 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 0.9	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。

