

# 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：調子をとのえる	(その他の食品)	未満児	以上児	
1	15	土	飲み物 せんべい	三色そぼろ丼 いんげんと人参のツナマヨ 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 牛乳	せんべい・米・砂糖 マヨドレ・じゃがいも かたくり粉・油	ホールコーン 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・だし汁 こしょう	エネルギー(kcal) 415 たんぱく質(g) 14.9 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.6	エネルギー(kcal) 495 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.9
3	17	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・牛乳 きな粉・調製豆乳	せんべい・米 上新粉・油・白ごま 砂糖・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・酒・水 ベーキングパウダー 酢・だし汁	エネルギー(kcal) 551 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 1.1	エネルギー(kcal) 668 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 1.2
4	18	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	豚こま切れ肉 ツナ缶・牛乳 鶏もも肉	せんべい・米 上新粉・油・砂糖 じゃがいも	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・ケチャップ 中濃ソース コンソメ・酢 しょうゆ	エネルギー(kcal) 497 たんぱく質(g) 20 脂質(g) 14 食塩相当量(g) 1.1	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.3
5	19	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	きわら 豚こま切れ肉 高野豆腐・みそ 牛乳・鶏ひき肉	せんべい・米 上新粉・砂糖 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・りんご ホールコーン	飲み物・だし汁 しょうがチューブ しょうゆ・みりん 鶏ガラスープの素 水	エネルギー(kcal) 448 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 540 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 17 食塩相当量(g) 1.2
6	20	木	飲み物 せんべい	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) オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	木綿豆腐 鶏ひき肉・みそ 牛乳・調製豆乳	せんべい・米・油 かたくり粉・白ごま マヨドレ・黒砂糖 米粉	たまねぎ 切干しいたけ にんじん・きゅうり こまつな・えのきだけ オレンジ	飲み物・食塩 こしょう・ケチャップ しょうゆ・だし汁 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) 620 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 1.4
7	21	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 挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳	せんべい・米 かたくり粉・砂糖 せんべい	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・キャベツ ホールコーン・りんご 粉寒天 オレンジジュース100%	飲み物 しょうがチューブ 食塩・こしょう だし汁・しょうゆ・水	エネルギー(kcal) 422 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 11 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 507 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 13.8 食塩相当量(g) 1.6
8	22	土	飲み物 せんべい	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	鶏もも肉・みそ 牛乳・調製豆乳	せんべい・米・砂糖 上新粉・白ごま・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 鶏ガラスープの素 水・コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 514 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.1	エネルギー(kcal) 624 たんぱく質(g) 21 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 1.1
10	24	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 豚ひき肉・みそ 鶏もも肉・牛乳 調製豆乳	せんべい・米 ごま油・砂糖 かたくり粉 じゃがいも・油 米粉	にんじん・ねぎ・あおのり チンゲンサイ・たまねぎ バナナ	飲み物・水・しょうゆ 食塩 鶏ガラスープの素 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 535 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.4	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 1.5
11	25	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	豚こま切れ肉・牛乳 ゼラチン・調製豆乳 きな粉	せんべい・米・油 上新粉・砂糖 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・ホールコーン オレンジ	飲み物・水 トマトピューレー ケチャップ ウスターソース 食塩・コンソメ・酢・しょうゆ	エネルギー(kcal) 500 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 608 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 1.4
12	26	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	たら・かつお削り節 豚こま切れ肉・みそ 牛乳・鶏ひき肉	せんべい・米 マヨドレ 乾燥マッシュポテト 油・砂糖	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 だし汁	エネルギー(kcal) 502 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) 608 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.4
13	27	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	豚こま切れ肉 絹ごし豆腐・みそ 牛乳	せんべい・米 じゃがいも・しらたき 油・砂糖・ビーフン	にんじん・たまねぎ 冷凍グリーンピース・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・だし汁 しょうゆ・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) 478 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 13.2 食塩相当量(g) 1.8
14	28	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	鶏もも肉・みそ ジョアマスカット 調製豆乳	せんべい・米 かたくり粉・油 砂糖・ごま油・米粉	干しひじき・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 しょうがチューブ 酢・だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 519 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 1.2

・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。

