

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
15	土	土	飲み物 お菓子 三色そぼろ丼 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・牛乳 ビザ用チーズ	お菓子・米・砂糖 マヨドレ・麩 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	エネルギー(kcal) 439 たんぱく質(g) 14.5 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.4	エネルギー(kcal) 514 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 18.7 食塩相当量(g) 1.6
17	月	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・牛乳 きな粉	お菓子・米・小麦粉 油・白ごま・砂糖 マカロニ	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) 480 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 16.7 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
18	火	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	豚こま切れ肉 ツナ缶・ベーコン 牛乳・鶏もも肉	お菓子 ロールパン 小麦粉・油・砂糖 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・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) 514 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 1.6	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 1.9
19	水	水	飲み物 お菓子 ごはん 煮魚 野菜ソテー(豚肉) チンゲン菜のナムル みそ汁(麩・ほうれん草) バナナ	牛乳 チヂミ	豚こま切れ肉・みそ 牛乳・鶏ひき肉	お菓子・米・小麦粉 砂糖・ごま油・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 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	エネルギー(kcal) 441 たんぱく質(g) 20 脂質(g) 12.7 食塩相当量(g) 0.9	エネルギー(kcal) 517 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 1.1
20	木	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 カップヨーグルト 牛乳	お菓子・米・油 パン粉・白ごま マヨドレ・小麦粉 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 しょうゆ・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) 557 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 20.8 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
21	金	金	飲み物 お菓子 ごはん 鶏ひき肉のつくね煮(卵なし) 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かけ お菓子	鶏ひき肉 スキムミルク 挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳・プレーンヨーグルト	お菓子・米・パン粉 かたくり粉・砂糖 お菓子	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・水 だし汁・しょうゆ	エネルギー(kcal) 468 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 12.5 食塩相当量(g) 0.8	エネルギー(kcal) 552 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.4
22	土	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	鶏もも肉・みそ 牛乳	お菓子・米・砂糖 小麦粉・白ごま・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 鶏ガラスープの素 水・コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 523 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 18 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 623 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 1.1
24	月	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 鶏もも肉・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・ごま油 砂糖・かたくり粉 じゃがいも ワントン皮・小麦粉 油	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) 578 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 1.3	エネルギー(kcal) 689 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 1.5
25	火	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	豚こま切れ肉・牛乳 ゼラチン・きな粉	お菓子・米・油 無塩バター 小麦粉・砂糖 マヨドレ・白ごま 黒砂糖・お菓子	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 トマトビュレー 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) 507 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 0.8	エネルギー(kcal) 605 たんぱく質(g) 21 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 1.2
26	水	水	飲み物 お菓子 味噌うどん たらのポテト焼き アスパラのおかか和え バナナ	牛乳 そぼろおにぎり	豚こま切れ肉・みそ たら・かつお削り節 牛乳・鶏ひき肉	お菓子・干しうどん マヨドレ 乾燥マツシユポテト 油・米・砂糖	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・だし汁 みりん・食塩 こしょう・しょうゆ	エネルギー(kcal) 460 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
27	木	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	豚こま切れ肉 絹ごし豆腐・みそ カップヨーグルト 牛乳	お菓子・米 じゃがいも・しらたき 油・砂糖 蒸し中華めん	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 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) 467 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.8	エネルギー(kcal) 539 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 2.2
28	金	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	鶏もも肉・みそ ジョアマスカット	お菓子・米 かたくり粉・油 砂糖・ごま油 小麦粉	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	エネルギー(kcal) 529 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 0.9	エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 23.1 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。

