

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(1人1食当り)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01金	レバー入りミートスパゲティ正、野菜スープ、春巻きペットのツテ▲、バナナ1/3	606.7(543.5) 28.1(25.2) 21.3(20.1) 1.7(1.5)	マカロニ、○米、米粉、砂糖、○ごま油	○牛乳(100cc)、牛肉(ひき肉)、豚肉(レバー)、○豚肉(ばら)、豚肉(ひき肉)、鶏肉(もも)、鶏肉(ひき肉)、チーズ(粉チーズ)◎牛乳(1リットル)	バナナ 60g、キャベツ、○たまねぎ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、○にんじん、にんじん、○ピーマン、ピーマン、しめじ◎牛乳(1リットル)	ケチャップ、ウスターソース、○酒、○しょうゆ、鶏がらだし(顆粒)、○食塩、食塩	朝牛乳80cc	牛乳100cc、チャーハン	
04月	ご飯、みそ汁、じゃが煮風▲、ブロッコリーのごま和え○、バナナ1/3	595.0(533.1) 23.2(21.3) 19.8(18.9) 1.6(1.4)	米、さつまいも、○米粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま	○牛乳(100cc)、鶏肉(もも)、とろふ(木綿豆腐)、豚肉(もも)、ハム、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(1リットル)	バナナ 60g、ブロッコリー、○もも缶(黄桃)、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース、ホールコーン(缶)	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、米粉のもちケーキ▲(春)	
05火	ご飯、トマトスープ、カレイのチーズ焼き▲、キャベツサラダ、ピンクグレープフルーツ	565.3(505.8) 31.5(27.8) 19.3(18.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○片栗粉、マヨネーズ、砂糖	○牛乳(100cc)、かいわい(50g)、○鶏肉(ひき肉)、○大豆(水煮)、ツナ(水煮缶)、ウインナー、チーズ(ピザ用)、◎牛乳(1リットル)	バナナ 60g、ブロッコリー、○もも缶(黄桃)、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ◎牛乳(1リットル)	○ケチャップ、酢、鶏がらだし(顆粒)、食塩、○食塩、パセリ粉	朝牛乳80cc	牛乳100cc★、大豆焼きナゲット	
06水	鶏肉の照り焼き丼▲、なめこのみそ汁、小松菜とちくわのごま和え、りんご1/8	582.8(519.9) 24.5(22.2) 21.2(20.0) 1.6(1.3)	米、○米粉、○油、○砂糖、ごま	○牛乳(100cc)、鶏肉(もも)、ちくわ、卵、○豆腐、とうふ(高野豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(1リットル)	りんご 240g、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、なめこ、○バナナ 60g、グリーンピース(冷凍)	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、○ココア(ビュアココア)、本みりん	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、米粉のココアスコーン▲	
07木	ご飯☆、中華卵スープ、春キャベツの回鍋肉▲、きゅうりの華風サラダ○正、オレンジ1/8	502.5(455.6) 23.0(21.0) 14.5(14.6) 1.3(1.1)	米、○片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳(100cc)、豚肉(もも)、○牛乳(1リットル)、卵、○豆腐、ハム、○きな粉、赤みそ、◎牛乳(1リットル)	きゅうり、オレンジ 120g、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし(顆粒)、酒、食塩	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、牛乳もち○	
08金	たけのこごはん、すまし汁、鶏のから揚げ、おから入りポテトサラダ、ピーチゼリー	648.4(572.4) 23.9(21.8) 20.5(19.4) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、○米粉、麩(焼ふ)、○砂糖、マヨネーズ、○油、米粉、砂糖、油	◎牛乳(1リットル)、○牛乳(100cc)、鶏肉(もも・皮なし)、豆腐、○ホイップクリーム、ハム(ボレンス)、おから、○卵	ももジュース(果汁30%)、こまつな、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、もも缶(黄桃)、たけのこ(水煮)、きゅうり、しいたけ、キャベツ	だし汁(かつお)、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100	牛乳100cc★、春のトライフルケーキ▲○	
11月	ご飯、わかめスープ▲、中華風ローストチキン○、パンサンダー▲、りんご	664.4(585.1) 24.5(22.2) 26.6(24.3) 1.6(1.3)	米、○米粉、○油、はるさめ、○片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳(100cc)、鶏肉(もも)、卵、豚肉(ひき肉)、○チーズ、○豆腐、○とうふ(絹ごし豆腐)、◎牛乳(1リットル)	りんご 240g、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、カットわかめ、ニンニク、しいたけ	○本みりん、しょうゆ、酢、鶏がらだし(顆粒)、本みりん、食塩	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、すくすく米粉のいしがくりボール▲	
12火	ハヤシライス☆、チキンスープ、切干大根のごまマヨ和え、オレンジ1/8	633.3(560.2) 20.8(19.3) 22.0(20.6) 1.7(1.5)	米、○米粉、じゃがいも、○砂糖、○油、マヨネーズ、ごま	○牛乳(100cc)、牛肉(もも)、鶏肉(ひき肉)、ハム、○卵、○牛乳(1リットル)、◎牛乳(1リットル)	たまねぎ、にんじん、オレンジ 120g、ホールのマト(缶)、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、○豆腐、きゅうり	ハヤシルー、鶏がらだし(顆粒)、食塩	牛乳(未満期)	牛乳100cc、米粉のきらきらクッキー▲	
13水	ご飯、みそ汁、野菜と豚肉の炒め物▲、レバー唐揚げ、バナナヨーグルト	613.8(544.7) 33.2(29.2) 17.6(17.1) 1.5(1.3)	米、○じゃがいも、○片栗粉、米粉、油、砂糖	○牛乳(100cc)、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、鶏肉(レバー)、とうふ(生揚げ)、○鶏肉(ひき肉)、おから、○チーズ(粉チーズ)	バナナ 60g、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ホールコーン(缶)、カットわかめ、しょうゆ	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、○ケチャップ、鶏がらだし(顆粒)	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、チーズ芋もち▲	
14木	ご飯、きのこスープ、ホークピーンズ★正、春野菜とじゃこのソテー、りんご1/8	569.9(509.5) 20.8(19.2) 18.9(18.2) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳(100cc)、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、鶏肉(もも)、しらす干し、○卵、◎牛乳(1リットル)	たまねぎ、りんご 240g、ホールのマト(缶)、キャベツ、○バナナ 60g、にんじん、しめじ、えのきたけ、さやえんどう、ピーマン	ケチャップ、○ココア(ビュアココア)、鶏がらだし(顆粒)、食塩	朝牛乳80cc	牛乳100cc★、米粉のココアケーキ▲	
15金	ご飯、大根のみそ汁、あじのかばやき▲、ブロッコリーの三色ソテー▲、バナナ1/3	537.2(486.8) 26.3(23.7) 13.9(14.2) 1.4(1.2)	米、○食パン(8枚切) 45g、○バター、○砂糖、米粉、○油、砂糖、油、片栗粉	○牛乳(100cc)、あじ、豚肉(もも)、ツナ(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、◎牛乳(1リットル)	ブロッコリー、バナナ 60g、だいこん、しいたけ、ホールコーン(缶)、にんじん	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、きなこラスク▲○	
18月	ご飯☆、根菜のみそ汁、豚肉とじゃがいもの甘辛煮▲、にんじんサラダ、バナナ1/3	558.5(509.9) 24.0(21.9) 13.8(14.4) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖	○牛乳(100cc)、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏肉(もも)、ツナ(水煮缶)、◎ゼラチン、削り節、◎牛乳(1リットル)	にんじん、バナナ 60g、だいこん、もやし、ブロッコリー、○いちご、ごぼう、さやえんどう	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、本みりん、酒、鶏がらだし(顆粒)、食塩	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、いちごのムース	
19火	ご飯☆、エビの中華スープ、たらのねぎだれ焼き、チンゲンサイの炒りたま豆腐、ピンクグレープフルーツ	510.8(462.2) 23.7(21.6) 14.4(14.6) 1.4(1.2)	米、○米粉、○油、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳(100cc)、たら、卵、豚肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、○卵、ツナ(水煮缶)、干しえび、◎牛乳(1リットル)	グレープフルーツ(赤)、もやし、チンゲンサイ、○マーマレード、ねぎ、にんじん、○オレンジ 120g、干ししいたけ、しょうゆ	酒、鶏がらだし(顆粒)、酢、しょうゆ、食塩	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、すくすく米粉のマーマレードケーキ▲正	
20水	ロールパン、キャベツのスープ、鶏肉のトマト煮込み、ブロッコリーと卵のサラダ○、りんご1/8	691.3(606.6) 34.0(29.8) 24.0(22.3) 2.0(1.7)	ロールパン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、○バター	○牛乳(100cc)、鶏肉(もも・皮なし)、○さば(水煮缶)、卵、鶏肉(ひき肉)、ハム、◎牛乳(1リットル)	バナナ 240g、ホールのマト(缶)、○ホールのマト(缶)、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、キャベツ、たまねぎ、よもぎ、○ピーマン	○カレールウ、○ウスターソース、鶏がらだし(顆粒)、しょうゆ、○おろしにんにく、○おろししょうが、食塩	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、鯖カレー○	
21木	ご飯、青菜のみそ汁、豚肉の香味焼き◆、春巻きペットと鯖の和え物▲、オレンジ	593.8(528.6) 24.3(22.1) 18.3(17.7) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、○バター、○砂糖、○グラニュー糖、砂糖、ごま	○牛乳(100cc)、豚肉(もも)、豚肉(ひき肉)、とうふ(絹ごし豆腐)、チーズ(ピザ用)、しらす干し、○卵、◎牛乳(1リットル)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(1リットル)	たまねぎ、キャベツ、オレンジ 120g、にんじん、ミニトマト、チンゲンサイ、えのきたけ、葉ねぎ、ニンニク	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、メロンパンスコーン	
22金	ご飯☆、豆腐の中華スープ、チーズダッカルビ風▲、小松菜の和え物、バナナ1/3	595.3(533.3) 24.8(22.5) 24.5(22.6) 1.8(1.5)	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○油、砂糖、ごま	○牛乳(100cc)、鶏肉(もも)、○ウインナー、とうふ(絹ごし豆腐)、チーズ(ピザ用)、しらす干し、○卵、◎牛乳(1リットル)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ 60g、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、カットわかめ、ニンニク、しょうが、刻みねぎ	しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし(顆粒)、食塩	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、ミニアメリカンドッグ	
25月	ご飯☆、中華風コーンスープ、マーボー豆腐○、ブロッコリーとツナのサラダ、りんご1/8	688.5(617.8) 24.6(23.0) 28.3(26.4) 1.6(1.4)	米、○米粉、○オリーブ油、○砂糖、○片栗粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳(100cc)、合ひき肉(牛・豚ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、卵、ツナ(油漬缶)、チーズ、○きな粉、○豆腐、米みそ(淡色辛みそ)◎牛乳(1リットル)	りんご 240g、クリームコーン(缶)、ブロッコリー、たまねぎ、ホールコーン(缶)、ピーマン、葉ねぎ、干ししいたけ、しょうゆ	酒、しょうゆ、鶏がらだし(顆粒)、食塩	牛乳100cc	牛乳100cc★、米粉のきな粉クッキー▲	
26火	ご飯、みそ汁、赤魚のおろし煮、小松菜と鶏肉の炒め物、バナナ1/3	514.7(468.8) 33.0(29.1) 15.3(15.3) 1.4(1.2)	米、○コーンフレーク、砂糖、○砂糖	○牛乳(100cc)、あうお、○鶏肉(むね)、鶏肉(もも)、とうふ(生揚げ)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(1リットル)	だいこん、バナナ 60g、こまつな、ごぼう、しめじ、にんじん、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、酒、しょうゆ、○食塩、鶏がらだし(顆粒)、○カレー粉	牛乳(未満期)	牛乳100cc、鶏むねのコーンフレック焼き▲	
27水	しょうゆラーメン▲、春巻き、きゅうりのサラダ、ヨーグルト	742.9(654.0) 34.8(30.5) 24.3(22.8) 1.2(1.1)	中華めん(生)、○ホットケーキ粉、春巻の皮、油、片栗粉	○牛乳(100cc)、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、豚肉(ひき肉)、○牛乳(1リットル)、○ホイップクリーム、○卵、なるる◎牛乳(1リットル)	もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○いちご、コーン(冷凍)	酒、しょうゆ、鶏がらだし(顆粒)	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、いちごのホットケーキ	
28木	ナンゴレン(尼)▲、タフゴレンのスープ(尼)▲、アチャール風サラダ(尼)▲、オレンジ1/8	563.9(504.7) 22.9(21.0) 20.3(19.0) 1.6(1.4)	米、○米粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳(100cc)、鶏肉(ひき肉)、とうふ(生揚げ)、○卵、ハム、うずら卵(水煮)、干しえび、◎牛乳(1リットル)	きゅうり、オレンジ 120g、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、○バナナ 60g、ニンニク	しょうゆ、鶏がらだし(顆粒)、オイスターソース、酢、食塩	牛乳(未満期)	牛乳100cc★、ピザナンゴレン(尼)▲	



2022年4月 幼児食献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 金	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、春きゃべつのソテー、バナナ	606(543) 28.1(25.2) 21.3(20.1) 1.7(1.5)	マカロニ、米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しめじ、あおのり	ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、チャーハン
04 月	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、ブロッコリーのごま和え、オレンジ	595(533) 23.2(21.3) 19.8(18.9) 1.6(1.4)	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、ハム、卵、みそ	オレンジ、ブロッコリー、もも、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース、コーン	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、米粉のももケーキ
05 火	ご飯、トマトスープ、カレイのチーズ焼き、キャベツナサラダ、バナナ	565(505) 31.5(27.8) 19.3(18.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かれい、鶏肉、大豆、ツナ、ウインナー、チーズ	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、ニンニク、しょうが、パセリ	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット
06 水	鶏肉の照り焼き丼、なめこのみそ汁、小松菜とちくわのごま和え、りんご	582(519) 24.5(22.2) 21.2(20.0) 1.6(1.3)	米、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ちくわ、卵、豆腐、高野豆腐、みそ	りんご、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、なめこ、バナナ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、ココア、みりん	牛乳、米粉のココアスコーン
07 木	ご飯、中華卵スープ、春キャベツの回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	502(455) 23.0(21.0) 14.5(14.6) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豆腐、ハム、きな粉、みそ	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、牛乳もち
08 金	◆入園・進級お祝い献立◆ たけのこごはん、すまし汁、鶏のから揚げ、おから入りポテトサラダ、ピーチゼリー	648(572) 23.9(21.8) 20.5(19.4) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、米粉、麩、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ホイップクリーム、ハム、おから、卵	もも、こまつな、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、もも、たけのこ、きゅうり、いちご、コーンかんでん、しょうが、ニンニク	だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳、春のトライフルケーキ
11 月	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、パンサンスー、りんご	664(585) 24.5(22.2) 26.6(24.3) 1.6(1.3)	米、米粉、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、チーズ、豆乳、とうふ、ベーコン、ハム	りんご、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、わかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、すくすく米粉のいがりボール
12 火	ハヤシライス、チキンスープ、切干大根のごまマヨ和え、オレンジ	633(560) 20.8(19.3) 22.0(20.6) 1.7(1.5)	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、牛肉、鶏肉、ハム、卵	たまねぎ、にんじん、オレンジ、トマト、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、マーマレード、えのきたけ、いちご、だいこん	ハヤシルウ、鶏がらだし、食塩	牛乳、米粉のきらきらクッキー
13 水	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、野菜と豚肉の炒め物、レバー唐揚げ、バナナヨーグルト	613(544) 33.2(29.2) 17.6(17.1) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、生揚げ、おから、チーズ、みそ	バナナ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、鶏がらだし	牛乳、チーズ芋もち
14 木	ご飯、きのこスープ、ポークビーンズ、春野菜とじゃこのソテー、りんご	569(509) 20.8(19.2) 18.9(18.2) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、米粉、砂糖油	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、しらす、卵	たまねぎ、りんご、トマト、キャベツ、バナナ、にんじん、しめじ、えのきたけ、さやえんどう、コーン、ニンニク	ケチャップ、ココア、鶏がらだし、食塩	牛乳、米粉のココアケーキ
15 金	ご飯、大根のみそ汁、あじのかばやき、ブロッコリーの三色ソテー、バナナ	537(486) 26.3(23.7) 13.9(14.2) 1.4(1.2)	米、食パン、バター、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、豚肉、ツナ、みそ、きな粉	ブロッコリー、バナナ、だいこん、しいたけ、コーン、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、きなこラスク
18 月	ご飯、根菜のみそ汁、豚肉とじゃがいもの甘辛煮、にんじんサラダ、バナナ	558(509) 24.0(21.9) 13.8(14.4) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、ツナ、ゼラチン、削り節	にんじん、バナナ、だいこん、もやし、ブロッコリー、いちご、ごぼう、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、いちごのムース
19 火	ご飯、エビの中華スープ、たらのねぎだれ焼き、チンゲンサイの炒りたま豆腐、ピンクグレープフルーツ	510(462) 23.7(21.6) 14.4(14.6) 1.4(1.2)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、卵、豚肉、とうふ、ツナ、えび	グレープフルーツ、もやし、チンゲンサイ、マーマレード、ねぎ、にんじん、オレンジ、しいたけ、しょうが	酒、鶏がらだし酢、しょうゆ、食塩	牛乳、すくすく米粉のマーマレードケーキ
20 水	ロールパン、きゃべつのスープ、鶏肉のトマト煮込み、ブロッコリーと卵のサラダ、りんご	691(606) 34.0(29.8) 24.0(22.3) 2.0(1.7)	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、さば、卵、鶏肉、ハム	りんご、トマト、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しょうが、ニンニク	カレールウ、ソース、鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、鯖カレー
21 木	ご飯、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、ブロッコリーとツナのサラダ、りんご	688(617) 24.6(23.0) 28.3(26.4) 1.6(1.4)	米、米粉、オリーブ油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、卵、ツナ、チーズ、きな粉、豆乳、みそ	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、ピーマン、葉ねぎ、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、米粉のきな粉クッキー
22 金	ご飯、豆腐の中華スープ、チーズダツカルビ風、小松菜の和え物、バナナ	595(533) 24.8(22.5) 24.5(22.6) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ウインナー、とうふ、チーズ、しらす、卵、米みそ	バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、わかめ、ニンニク、しょうが、のり	しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、ミニアメリカンドッグ
25 月	◆お誕生日献立◆ ご飯、青菜のみそ汁、豚肉の香味焼き、春きゃべつと鯖の和え物、オレンジ	593(528) 24.3(22.1) 18.3(17.7) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、バター、グラニュー糖、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、さば、鶏肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、パプリカ、チンゲンサイ、えのきたけ、葉ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳、メロンパンスコーン
26 火	ご飯、みそ汁、赤魚のおろし煮、小松菜と鶏肉の炒め物、バナナ	514(468) 33.0(29.1) 15.3(15.3) 1.4(1.2)	米、コーンフレーク、砂糖	牛乳、あかうお、鶏肉、生揚げ、豚肉、みそ	だいこん、バナナ、こまつな、ごぼう、しめじ、にんじん、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、鶏がらだし、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
27 水	しょうゆラーメン、春巻き、きゅうりのサラダ、ヨーグルト	742(654) 34.8(30.5) 24.3(22.8) 1.2(1.1)	中華めん、ホットケーキ粉、春巻の皮、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ホイップクリーム、卵、なると	もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、いちご、コーン	酒、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、いちごのホットケーキ
28 木	◆世界の料理(インドネシア)◆ ナシゴレン、タフゴレンのスープ、アチャール風サラダ、オレンジ	563(504) 22.9(21.0) 20.3(19.3) 1.6(1.4)	米、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、生揚げ、卵、ハム、うずら卵、えび	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、バナナ、ニンニク	しょうゆ、鶏がらだし、オイスターソース、酢、食塩	牛乳、ピサン・ゴレン

* 国産コシヒカリを使用しております。

* 献立変更の可能性がります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください。

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/599	530/535
タンパク質	26.0/26.3	26.0/23.7
脂質	16.7/19.9	14.0/19.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3



2022ねん4がつ こんだてひょう



ひにち	ようび	こんだて	おやつ	
1	きん	ればーいりみーとすばげていー、やさいすーぶ、はるきやべつのでー、ばなな	ぎゅうにゅう	ちゃーはん
4	げつ	ごはん、みそしる、じゃぶにふう、ぶろっこりーのごまあえ、ばなな	ぎゅうにゅう	こめこのももけーき
5	か	ごはん、とまとすーぶ、かれのちーずやき、きやべつさらだ、びんくぐれーぶふるーつ	ぎゅうにゅう	だいずやきなげーつと
6	すい	とりにくのてりやきどん、なまえこのみそしる、こまつなとちくわのごまあえ、りんご	ぎゅうにゅう	こめこのこあすこーん
7	もく	ごはん、ちゅうかたまごすーぶ、はるきやべつのはいこうろう、きゅうりのかふうさらだ、おれんじ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうもち
8	きん	たけのごはん、すましじる、とりのからあげ、おからいりぼてとさらだ、びーちぜりー	ぎゅうにゅう	はるのとらいふるけーき
11	げつ	ごはん、わかめすーぶ、ちゅうかふうろーすとちきん、ばんさんすー、りんご	ぎゅうにゅう	すくすくこめこのいがぐりぼーる
12	か	はやしらいす、ちきんすーぶ、きりほしだいこんのごままよあえ、おれんじ	ぎゅうにゅう	こめこのきらきらくっきー
13	すい	ごはん、みそしる、やさいとぶたにくのいためもの、ればーのからあげ、ばななよーぐると	ぎゅうにゅう	ちーずいもち
14	もく	ごはん、きのこすーぶ、ぼーくびーんず、はるやさいとじゃこのそてー、りんご	ぎゅうにゅう	こめこのこあけーき
15	きん	ごはん、だいこんのみそしる、あじのかばやきぶろっこりーのさんしょくそてー、ばなな	ぎゅうにゅう	きなこらすく
18	げつ	ごはん、こんさいのみそしる、ぶたにくとじゃがいものあまからに、にんじんさらだ、ばなな	ぎゅうにゅう	いちごのむーす
19	か	ごはん、えびのちゅうかすーぶ、たらねぎだれやき、ちんげんさいのいりたまどうふ、びんくぐれーぶふるーつ	ぎゅうにゅう	すくすくこめこのままれーどけーき
20	すい	ろーるばん、きやべつのでーすーぶ、とりにくのとまとにこみ、ぶろっこりーとたまごのさらだ、りんご	ぎゅうにゅう	さばかれー
21	もく	ごはん、あおなのみそしる、ぶたにくのこうみやき、はるきやべつとさばのあえもの、おれんじ	ぎゅうにゅう	めろんばんすこーん
22	きん	ごはん、とうふのちゅうかすーぶ、ちーずだっかるびふう、こまつなのあえもの、おれんじ	ぎゅうにゅう	みにあめりかんどっぐ
25	げつ	ごはん、ちゅうかふうこーんすーぶ、まーぼーどうふ、ぶろっこりーとつなのさらだ、りんご	ぎゅうにゅう	こめこのきなこくっきー
26	か	ごはん、みそしる、あかうおのおろしに、こまつなとりにくのいためもの、ばなな	ぎゅうにゅう	とりむねのこーんふれーくやき
27	すい	しょうゆらーめん、はるまき、きゅうりのさらだ、よーぐると	ぎゅうにゅう	いちごのほっどけーき
28	もく	なしごれん、たふごれんのすーぶ、あちゃーるふうさらだ、おれんじ	ぎゅうにゅう	びさん・ごれん

