

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/たんぱく質)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	備考
			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月	御飯、鶏肉の照り焼き、キャベツとツナのサラダ	382.9(3794.4) 14.0(26.1) 13.2(17.4) 1.0(0.7)	米、ドレッシング、片栗粉、油、砂糖、○スナックパン	鶏肉、ツナ缶	○りんごジュース、キャベツ、○野菜&フルーツ、しょうが	しょうゆ、みりん	りんごジュース	スナックパン、野菜&フルーツ	
02火	ロールパン、ポトフ、にんじんと豆腐のサラダ、牛乳200	418.6(307.2) 20.7(16.3) 15.6(11.6) 1.7(1.2)	ロールパン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏肉、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン	酢、洋風だしの素、塩、こしょう	青りんごゼリー	白い風船、お茶	
03水	三色どんぶり、はるさめスープ	324.2(225.0) 11.2(7.8) 6.3(5.8) 1.2(0.8)	米、はるさめ、油、砂糖	卵、鶏ひき肉、豚ひき肉	ほうれんそう、チンゲンサイ、コーン、えのきたけ、のり、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	みかんゼリー	アンパンマンお野菜せんべい、お茶	
04木	豚丼、かき玉汁	404.9(291.6) 14.9(10.5) 12.4(8.7) 1.2(0.9)	米、油、片栗粉	豚肉、卵	○バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	ハイハイン	バナナ	
05金	御飯、コロッケ、ひじきの煮物、みそ汁	371.6(383.0) 8.0(7.1) 10.4(14.3) 2.0(1.6)	米、油、砂糖、○小魚せんべい、ごま油	みそ、油揚げ	にんじん、もやし、たまねぎ、きやえんどう、ひじき	だし汁、ソース、しょうゆ	ソフトな小魚せんべい	みかんゼリー	
08月	煮込みうどん、かぼちゃのてんぷら、ほうれん草とじゃこのお浸し	282.8(208.4) 15.6(11.3) 6.5(6.0) 2.1(1.6)	うどん、○1歳からのつぶつぶベジタブル	鶏肉、油揚げ、しらす干しつぶつぶベジタブル	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん	ソフトポテトつぶつぶベジタブル	ぼたぼた焼き、お茶	
09火	カレーライス、ブロッコリー和風サラダ、いちごヨーグルト	476.1(383.7) 13.6(10.1) 14.4(12.3) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、○りんご、にんじん、ブロッコリー、いちごジャム、しめじ	カレーパウダー、ドレッシング	ビスコ	りんご	
10水	チャーハン、もやしとわかめの酢の物、はるさめスープ	380.9(280.6) 9.3(6.7) 7.3(5.3) 1.1(0.8)	米、○さつまいも、砂糖、はるさめ、油、ごま油	卵、豚ひき肉	もやし、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、ひじき、わかめ、ごま	酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	豆乳ウエハース	ふかし芋、お茶	
11木	親子丼、切干大根のごま和え、豆腐みそ汁	471.0(366.7) 20.0(16.8) 12.1(11.4) 2.1(1.7)	米、砂糖	卵、豆腐、鶏肉、○チーズ、みそ	○オレンジジュース、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ごま、しいたけ、わかめ	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん	チーズ	えびせん、オレンジジュース	
12金	ロールパン、グリーンシチュー、きゅうりとコーンのサラダ、牛乳200	552.4(400.0) 19.8(14.7) 17.2(12.9) 2.2(1.5)	ロールパン、じゃがいも、ドレッシング、油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	○ぶどうジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、いんげん		白い風船	ちよぼちよぼクッキー、ぶどうジュース	
15月	ハヤシライス、ごぼうときゅうりのサラダ、フルーツポンチ	549.0(405.9) 12.2(9.3) 16.8(12.6) 1.7(1.2)	米、マヨネーズ、油	牛肉、豚肉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、もも、きゅうり、バナナ、しめじ、きゅうり、ごま	ハヤシパウダー、ケチャップ、しょうゆ	マンナボーロ	北の卵サブレ、お茶	
16火	コッペンマン、煮込みハンバーグ、にんじんサラダ、まめのスープ、牛乳200	648.9(457.2) 24.3(20.9) 22.7(19.6) 3.4(2.8)	コッペンマン、油、砂糖、オリブ油	牛乳、大豆、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、トマトジュース、しめじ、レーズン、パセリ	ケチャップ、酢、洋風だしの素、ソース、塩	きなこせんべい	りんごゼリー	
17水	御飯、肉じゃが、切干大根のサラダ、豆腐みそ汁	451.3(434.3) 13.5(10.7) 10.0(13.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、油、○小魚せんべい、○スナックパン	豆腐、豚肉、みそ、ちくわ、油揚げ	○ぶどうジュース、たまねぎ、しらたき、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、きやえんどう、ごま、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	ソフトな小魚せんべい	スナックパン、ぶどうジュース	
18木	コッペンマン、メンチかつ、ミネストローネ	487.6(349.6) 17.2(12.8) 17.9(13.2) 2.5(1.9)	コッペンマン、じゃがいも、油、スナックパン	○牛乳、大豆、ペーコン、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ	ケチャップ、洋風だしの素、塩、パセリ粉	アンパンマンのペビーせんべい	ハーベスト、牛乳(100)	
19金	水開園祝いメニュー*、雛ちらし寿司、ブロッコリーの白あえ、数のすまし汁、お祝いゼリー	458.6(329.7) 16.7(12.1) 8.9(5.8) 1.3(0.9)	米、数、油	○ヤクルト、白和えの素、さき身、厚焼ぎ卵、さけ	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、ごま、ごま、のり	だし汁、甘酢、しょうゆ、塩、酒	豆乳ウエハース	パニラロアンズ、ヤクルト	
22月	☆お誕生日メニュー☆、ピラフ、フライドポテト、ミニトマト、キャベツのコーン煮、フルーツのゼリー和え	4822.9(3834.1) 29.3(22.9) 17.9(13.8) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○バター、油	○卵、ペーコン、グリーンピース、ゼラチン	○りんごジュース、みかん、キャベツ、もも、ミニトマト、コーン、にんじん、たまねぎ	洋風だしの素、塩	きなこせんべい	ロールケーキ、りんごジュース	
23火	黒糖ロールパン、鶏肉のレモンソース焼き、小松菜とコーンの和え物、豆腐みそ汁(あげ)、牛乳200	476.4(403.8) 26.7(20.1) 19.2(16.7) 2.6(2.0)	ロールパン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、脱脂粉乳、油揚げ	ごまつな、ねぎ、にんじん、コーン、レモン	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、塩	ビスコ	おにぎりせんべい、お茶	
24水	ナポリタン、ブロッコリーとツナのサラダ、ポタージュ	574.4(480.7) 20.2(16.3) 20.9(16.4) 2.5(2.0)	スパゲティ、○蒸しパンミックス、マヨネーズ、油	牛乳、卵、ツナ缶、ワインナーソーセージ、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、○野菜&フルーツ	ケチャップ、コーンスープ、ソース、酢、洋風だしの素、塩、パセリ粉、こしょう	みかんゼリー	蒸しパン、野菜&フルーツ	
25木	たけのこ御飯、ちくわ磯辺揚げ、かき玉汁	323.2(181.4) 9.3(24.0) 7.4(101.3) 1.5(3.7)	米、○ポテトとほうれん草のおせんべい、油、○砂糖、片栗粉	○ヨーグルト、卵、豆腐、油揚げ	○もも、○みかん、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	ポテトとほうれん草のおせんべい	フルーツヨーグルト	
26金	コッペンマン、白身魚のフライ、ポイルキャベツ、野菜スープ、牛乳200	4974.2(3974.4) 42.7(33.8) 35.0(28.1) 2.2(1.7)	コッペンマン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、脱脂粉乳、ペーコン	○りんごジュース、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん	洋風だしの素、塩、こしょう	がんばれ野菜家族	ホームベイ、りんごジュース	

★4/13(土) 4/27(土) 0.1.2歳は10時のおやつを提供します
昼食(軽食)はパン・ジュースを提供します