４ 月 献 立 表

日	曜	献立名	昼食 主な材料名 からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの	10時おやつ（０～２歳児）	3時おやつ（全児）	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当(g) 0～2歳	3～5歳
1	水	☆自由保育☆ ツナピラフ　マカロニサラダ　ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ　小魚	いわし煮干し　ﾂﾅﾌﾚｰｸ	ﾏｶﾛﾆ　米　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	キャベツ　きゅうり　たまねぎ　ｽｲｰﾄｺｰﾝ　にんじん　ﾊﾟｾﾘ	お茶 ボーロ	お茶 ウエハース	320 8.7 1.6	379 10.8 2
2	木	☆自由保育☆ 五目チャーハン　春雨サラダ　ワカメスープ　小魚	いわし煮干し　豚ﾐﾝﾁ	米　片栗粉　はるさめ　白ごま　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　中華スープ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゅうり　たけのこ　たまねぎ　にんじん　もやし　乾しいたけ　わかめ	お茶 クッキー	お茶 クッキー	396 10.6 1.4	450 12.7 1.7
3	金	☆自由保育☆ ハヤシライス　ポテトサラダ　果物（モモ缶）　小魚	いわし煮干し　牛肉	米　じゃがいも　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ﾊﾔｼﾙｳ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゅうり　たまねぎ　にんじん　もも缶	お茶 ソフトせんべい	お茶 クッキー	474 13.9 1.7	578 17.2 2
4	土	ジュース　パン		ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　ｱｯﾌﾟﾙ					
6	月	☆自由保育☆ 豚丼　味噌汁　果物（ミカン缶）小魚	木綿豆腐　いわし煮干し　豚肉	米　ｻﾗﾀﾞ油　みりん	しょうが　大根　たまねぎ　にんじん　にんにく　こねぎ　みかん缶	お茶 ウエハース	お茶 せんべい	408 15.4 1.6	442 18.4 1.9
7	火	☆入園式☆				ジュース			
8	水	ごはん　里芋のコロコロチーズ揚げ　小松菜のツナ和え　豚汁	ﾂﾅﾌﾚｰｸ　豚肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	ﾊﾟﾝ粉　米　さといも　じゃがいも　はるさめ　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	こんにゃく　ごぼう　こまつな　大根　にんじん　根深ねぎ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	お茶 ボーロ	お茶 クッキー	422 9.2 1.1	506 11.5 1.4
9	木	ミートスパゲティー　ポテトサラダ　果物（バナナ）　小魚	いわし煮干し　合挽ﾐﾝﾁ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　じゃがいも　ｻﾗﾀﾞ油　みりん　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゅうり　たまねぎ　にんじん　にんにく　ﾊﾞﾅﾅ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	チーズ	お茶 クッキー	429 16.6 1.5	494 18.0 1.5
10	金	たけのこご飯　焼き魚（鯖） ひじき金平　味噌汁	いんげん　油揚げ　塩さば	米　じゃがいも　上白糖　ごま　ｻﾗﾀﾞ油	ごぼう　たけのこ　たまねぎ　にんじん　こねぎ　しいたけ　ほしひじき	果物（バナナ）	お茶 せんべい	404 16.7 2	441 17.8 2.3
11	土	ジュース　パン		ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　ｱｯﾌﾟﾙ					
13	月	カレーライス　キャベツとハムのサラダ　ゼリー	牛肉　ハム	米　じゃがいも　ｻﾗﾀﾞ油　国産ぶどうゼリー　ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰ	キャベツ　たまねぎ　にんじん	お茶 ソフトせんべい	牛乳 せんべい	469 12.1 1.7	569 15.0 2.1
14	火	チキンライス　ポテトサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	鶏肉	米　じゃがいも　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　キャベツ　きゅうり　たまねぎ　ｽｲｰﾄｺｰﾝ　にんじん　ﾊﾟｾﾘ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	ジュース	牛乳 ☆きなこドーナツ	539 13.5 1.8	622 16.4 2.2
15	水	かやくうどん　じゃがいもの和風マヨ焼き　ヨーグルト	油揚げ　かつお節　鶏肉　いちごﾖｰｸﾞﾙﾄ	うどん　じゃがいも　みりん　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん　こねぎ　ほうれんそう　わかめ	お茶 ウエハース	牛乳 ☆ﾊﾞﾅﾅｽｺｰﾝ	509 17.8 1.7	566 19.1 2
16	木	ロールパン　クリームシチュー　キャベツとコーンのサラダ　果物（リンゴ）	鶏肉　脱脂粉乳	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　じゃがいも　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰﾙｳ	キャベツ　たまねぎ　ｽｲｰﾄｺｰﾝ　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　りんご	果物（バナナ）	お茶 ☆わかめおにぎり	468 14.4 1.7	583 18.6 2.2
17	金	鮭チャーハン　春雨サラダ　ワカメスープ	鮭　卵	米　片栗粉　はるさめ　白ごま　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゅうり　たまねぎ　にんじん　もやし　わかめ	牛乳	ヤクルト せんべい	407 11.3 0.9	429 10.7 1
18	土	ジュース　パン		ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　ｱｯﾌﾟﾙ					
20	月	ごはん　豚肉の生姜焼き　さつま芋の甘煮　味噌汁　小魚	木綿豆腐　いわし煮干し　豚肉	米　さつまいも　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　みりん	こまつな　しょうが　たまねぎ　にんじん　こねぎ	チーズ	牛乳 ☆ｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ	562 24.3 2.2	650 27.2 2.4
21	火	ロールパン　ビーフシチュー 三色サラダ　ゼリー　小魚	いわし煮干し　牛肉	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　じゃがいも　上白糖　ごま油　ｻﾗﾀﾞ油　国産りんごゼリー　ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰﾙｳ	きゅうり　たまねぎ　にんじん　もやし	牛乳	♪朝ごはんレシピ♪ お茶 ☆鮭とコーンのおにぎり	508 18.4 2.1	600 20.7 2.7
22	水	☆誕生会☆ ふりかけごはん　鶏肉の唐揚げ　ゆで野菜サラダ　野菜とソーセージのスープ　チュルルン	ウインナー　鶏肉　卵	米　じゃがいも　片栗粉　ごま油　ｻﾗﾀﾞ油　ﾁｭﾙﾙﾝ　ふりかけ　ゴマドレッシング	キャベツ　しょうが　たまねぎ　にんじん　にんにく　ﾊﾟｾﾘ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	お茶 ウエハース	牛乳 ｹｰｷ	740 17.7 1.7	858 21.4 2
23	木	みそラーメン　さつま揚げ　付（ブロッコリー）果物（オレンジ）　小魚	絹ごし豆腐　いわし煮干し　はんぺん　豚ﾐﾝﾁ	中華めん　片栗粉　ｻﾗﾀﾞ油　みりん	えだまめ　ごぼう　しょうが　ｽｲｰﾄｺｰﾝ　にんじん　にんにく　根深ねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ほうれんそう　もやし　ｵﾚﾝｼﾞ	ヨーグルト	ミルクココア せんべい	392 21.6 1.6	413 23.6 1.8
24	金	マーボー丼　切干大根のサラダ 小松菜の中華スープ　小魚	木綿豆腐　いわし煮干し　ﾂﾅﾌﾚｰｸ　豚ﾐﾝﾁ	米　片栗粉　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゅうり　こまつな　しょうが　切干し大根　たまねぎ　にんじん　にんにく　根深ねぎ　ﾚﾓﾝ果汁　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	果物（バナナ）	ヤクルト クッキー	475 15.1 1.4	547 18.3 1.7
25	土	☆保育参観☆ （ジュース）							
27	月	☆遠足☆				ジュース	お茶 お菓子		
28	火	ごはん　さばの味噌煮　高野豆腐煮　具だくさん味噌汁	いんげん　凍り豆腐　鯖	米　上白糖　みりん	キャベツ　しょうが　たまねぎ　にんじん　こねぎ　乾しいたけ　ぶなしめじ	ヨーグルト	牛乳 ☆フライドポテト（のりしお）	488 20.3 1.7	534 20.8 2
30	木	麦ごはん　豆腐ハンバーグ　粉ふき芋付（ブロッコリー）味噌汁 小魚	木綿豆腐　油揚げ　いわし煮干し　鶏ﾐﾝﾁ　卵　牛乳	押麦　ﾊﾟﾝ粉　米　じゃがいも　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油	キャベツ　たまねぎ　にんじん　こねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　青のり　ほしひじき　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	ジュース	牛乳 ☆チーズラスク	495 20.2 1.7	567 24.8 2.1

（献立は都合により変更することがあります。3時のおやつの☆印は手作り、又は少し手を加えています。）