

令和6年4月 3歳以上児

予 定 献 立 表

日 曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価		
	屋 食	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1 月	六穀ごはん さつま揚げ 切干大根の煮物 わかめのみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	バナナレーズン蒸しパン 麦茶	くろだいす すけとうだら むきみそ ぎゅうにゅう とうふ だいす あぶらあげ あつあげ	こめ げんまい おおむぎ さとう ちょうごうゆ こむぎこ	こまつな きりほしだいこん にんじん わかめ たまねぎ オレンジジュース かんてん コーン レーズン パナナ	1杯分 - : 501kcal カバク : 21.5g 脂質 : 11.6g	加齢分 : 258mg 食塩相当量 : 1.1g
2 火	きつね肉うどん 蒸かし芋 白菜の和えもの フルーツヨーグルト和え 牛乳	春色おこわ 麦茶	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ヨーグルト しらすぼし	うどん さつまいも さとう こめ もちこめ	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな はくさい しめじ ほうれんそう パナナ コーン パインかん ももかん	1杯分 - : 520kcal カバク : 20.7g 脂質 : 14.0g	加齢分 : 326mg 食塩相当量 : 3.0g
3 水	ゆかりごはん 鶏からあげ コールスローサラダ 大根と小松菜のすまし汁 オレンジ 牛乳	いちごジャムサンド 麦茶	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ	こめ さとう こめこ かたくりこ ちょうごうゆ しよくパン いちごジャム	こまつな しょうが コーン にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ オレンジ うめびしお	1杯分 - : 522kcal カバク : 20.5g 脂質 : 16.2g	加齢分 : 176mg 食塩相当量 : 1.8g
4 木	ごはん 家常豆腐 もやしとピーマンのツナマヨ和え 竹輪とにらのスープ ヨーグルト 牛乳	しらす菜めしおにぎり 麦茶	ぶたにく あつあげ みそ まぐろ ちくわ しらすぼし ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ ちょうごうゆ マヨドレ	こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし パプリカ ピーマン コーン えのきたけ にら しおこんぶ ねぶたかねぎ	1杯分 - : 511kcal カバク : 24.7g 脂質 : 12.2g	加齢分 : 349mg 食塩相当量 : 2.4g
5 金	ごはん 豚肉生姜焼き 大根と竹輪の煮物 白菜と小松菜のすまし汁 バナナ 牛乳	ソース焼きそば 麦茶	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし	こめ ちょうごうゆ さとう ちゅうかめん	にんじん だいこん たまねぎ しょうが もやし ピーマン こまつな はくさい しめじ バナナ キャベツ あおのり	1杯分 - : 502kcal カバク : 20.8g 脂質 : 17.4g	加齢分 : 177mg 食塩相当量 : 1.5g
6 土	鶏の和風あんかけ丼 エリンギと厚揚げの炒め物 きのこのすまし汁 ヨーグルト 牛乳	こぎつねおにぎり 麦茶	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう ヨーグルト かまぼこ あぶらあげ	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ	にんじん ねぶたかねぎ しめじ たまねぎ ピーマン エリンギ なす グリンピース えのきたけ こまつな	1杯分 - : 539kcal カバク : 23.4g 脂質 : 16.2g	加齢分 : 315mg 食塩相当量 : 1.7g
8 月	六穀ごはん さばの照り焼き ブロッコリー 田舎煮 わかめとえのき茸のみそ汁 カルピスゼリー 牛乳	シュガートースト 麦茶	くろだいす さば とりにく ぎゅうにゅう あつあげ むきみそ にゅうさんきんいりょう	こめ げんまい おおむぎ さとう ちょうごうゆ しよくパン グラニューとう とうにゅうマーガリン	えのきたけ にんじん こまつな れんこん たまねぎ わかめ ブロッコリー かんてん	1杯分 - : 504kcal カバク : 23.2g 脂質 : 18.6g	加齢分 : 206mg 食塩相当量 : 1.3g
9 火	ごはん チキンのピザ焼き 焼さつま芋 人参ときゅうりのピクルス風 キャベツと生揚げのスープ ヨーグルト 牛乳	いももちコーン 麦茶	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう ヨーグルト とうにゅう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ ちょうごうゆ マヨドレ さつまいも オリブ油	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン あおのり ピーマン	1杯分 - : 520kcal カバク : 21.9g 脂質 : 17.9g	加齢分 : 307mg 食塩相当量 : 1.7g
10 水	チーズパン おから肉団子のケチャップソース キャベツのおかかマヨ和え もやしと小松菜のスープ バナナ 牛乳	五平もち 小魚 麦茶	ぶたひきにく おから ぎゅうにゅう ちくわ かまぼこ たっしふんにゅう むきみそ かつおぶし こさかな	チーズパン マヨドレ ちょうごうゆ さとう もちこめ こめ	たまねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん バナナ こまつな もやし	1杯分 - : 545kcal カバク : 24.0g 脂質 : 17.7g	加齢分 : 301mg 食塩相当量 : 2.5g
11 木	あけぼのごはん 干草焼き こぶき芋 きゅうりともやしの和え物 具だくさんのみそ汁 オレンジ 牛乳	うどん 麦茶	たまご ぶたにく むきみそ とうふ ぎゅうにゅう まぐろ	こめ さとう じゃがいも ちょうごうゆ うどん	ひしき さやいんげん たまねぎ にんじん きゅうり コーン もやし だいこん キャベツ ぶなしめじ オレンジ はねぎ	1杯分 - : 524kcal カバク : 24.4g 脂質 : 14.9g	加齢分 : 192mg 食塩相当量 : 3.0g
12 金	お楽しみ給食 入園・進級おめでとう アンパンマンライス 照り焼きチキン ブロッコリー マカロニサラダ 小松菜のすまし汁 いちご 牛乳	きなこコッペパン 麦茶	ウインナー とりにく さくろ かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう きなこ	こめ マカロニ マヨドレ さとう コッペパン とうにゅういりマーガリン	やきのり しょうが きゅうり にんじん レーズン ブロッコリー こまつな いちご	1杯分 - : 563kcal カバク : 24.5g 脂質 : 21.4g	加齢分 : 212mg 食塩相当量 : 2.7g
13 土	ごはん 肉野菜炒め 青菜とじゃこのサラダ さつま汁 ヨーグルト 牛乳	うめおかかおにぎり 麦茶	ぶたにく とうふ むきみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう かつおぶし しらすぼし こさかな	こめ さとう ちょうごうゆ さつまいも	キャベツ もやし にんじん こまつな ほうれんそう はねぎ うめぼし	1杯分 - : 530kcal カバク : 23.5g 脂質 : 15.9g	加齢分 : 298mg 食塩相当量 : 1.5g
15 月	六穀ごはん 煮魚 大根とひじきの炒り煮 白菜とじゃが芋のみそ汁 りんごゼリー 牛乳	人参ケーキ 麦茶	くろだいす ムキカレイ むきみそ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう たっしふんにゅう	こめ げんまい おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ じゃがいも ちむぎこ	にんじん ひしき しょうが だいこん はくさい たまねぎ はねぎ りんごジュース かんてん	1杯分 - : 526kcal カバク : 23.1g 脂質 : 12.7g	加齢分 : 277mg 食塩相当量 : 1.6g
16 火	おひさまカレー 春雨サラダ オニオンスープ オレンジ 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう はるさめ たっしふんにゅう	こめ バター こめこ マヨドレ さとう じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり コーン しめじ オレンジ パセリ かぼちゃ	1杯分 - : 551kcal カバク : 23.4g 脂質 : 15.2g	加齢分 : 332mg 食塩相当量 : 1.6g
17 水	ごはん コンチキナゲット 彩りサラダ 厚揚げと野菜スープ バナナ 牛乳	たけのこごはんおにぎり 小魚 麦茶	とりにく ぎゅうにゅう たっしふんにゅう あつあげ あぶらあげ こさかな	かたくりこ こめこ こめ ちょうごうゆ さとう さとう じゃがいも	コーン たまねぎ キャベツ にんじん きいろピーマン ほうれんそう しょうが たけのこ パナナ	1杯分 - : 537kcal カバク : 22.1g 脂質 : 16.2g	加齢分 : 272mg 食塩相当量 : 1.1g
18 木	ごはん 鶏肉の甘辛いだめ はりはり漬け チンゲン菜のスープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	お好み焼き 麦茶	とりにく あつあげ たいす ちくわ ぶたひきにく ぎゅうにゅう かつおぶし ヨーグルト	こめ さとう ちょうごうゆ こむぎこ マヨドレ	たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ りんご ピーマン きりほしだいこん あおのり ちんげんさい わかめ パナナ パインかん ももかん	1杯分 - : 501kcal カバク : 21.7g 脂質 : 17.1g	加齢分 : 259mg 食塩相当量 : 1.4g
19 金	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかかぼん酢和え 大根のみそ汁 りんご 牛乳	ウインナーとコーンのケーキ 麦茶	ぶたにく あつあげ かつおぶし あぶらあげ むきみそ ウインナー たっしふんにゅう ぎゅうにゅう	じゃがいも ちょうごうゆ さとう こめ こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン こまつな グリンピース もやし だいこん しんたけ わかめ りんご まいたけ コーンクリームかん はねぎ	1杯分 - : 558kcal カバク : 20.1g 脂質 : 21.5g	加齢分 : 266mg 食塩相当量 : 1.5g
20 土	あんかけうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 じゅがいもとしめじのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ピラフ 麦茶	ぶたにく かまぼこ あつあげ むきみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう まぐろ	うどん さとう かたくりこ こめ じゃがいも ちょうごうゆ	はくさい にんじん たけのこ しめじ ねぶたかねぎ かぼちゃ きざみこんぶ たまねぎ グリンピース	1杯分 - : 503kcal カバク : 26.3g 脂質 : 9.9g	加齢分 : 328mg 食塩相当量 : 3.0g
22 月	六穀ごはん 鮭のあけぼの焼き キャベツとわかめのサラダ もやしとえのきのみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	りんごケーキ 麦茶	くろだいす さけ あつあげ むきみそ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ マヨドレ さとう ちょうごうゆ こむぎこ バター	にんじん もやし えのきたけ キャベツ わかめ りんご レーズン ぶどうジュース かんてん レモン	1杯分 - : 521kcal カバク : 22.2g 脂質 : 16.0g	加齢分 : 227mg 食塩相当量 : 1.4g
23 火	ごはん 豚肉のみそマヨ焼き ブロッコリー 野菜の煮物 小松菜とじゃが芋のすまし汁 オレンジ 牛乳	ピザトースト 麦茶	ぶたにく あぶらあげ むきみそ みそ ぎゅうにゅう まぐろ チーズ	こめ ちょうごうゆ さとう マヨドレ しよくパン じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう しいたけ グリンピース こまつな オレンジ ピーマン たまねぎ ブロッコリー	1杯分 - : 505kcal カバク : 24.0g 脂質 : 18.7g	加齢分 : 245mg 食塩相当量 : 1.9g
24 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜と厚揚げのスープ パナナ 牛乳	しらすチーズおにぎり 麦茶	とりにく まぐろ あつあげ ぎゅうにゅう チーズ しらす	こめ マーマレード さとう ちょうごうゆ じゃがいも こめこ	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ レモン はくさい しめじ あおのり バナナ	1杯分 - : 544kcal カバク : 23.9g 脂質 : 15.4g	加齢分 : 247mg 食塩相当量 : 1.8g
25 木	しょうゆラーメン ウインナー 人参のサラダ フルーツヨーグルト和え 牛乳	ひじきチャーハン 麦茶	とりにく あぶらあげ ウインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ちょうごうゆ さとう こめ	ねぶたかねぎ もやし にんじん ひしき しいたけ こまつな コーン あまのり レーズン パインかん ももかん パナナ ほうれんそう	1杯分 - : 533kcal カバク : 19.9g 脂質 : 16.8g	加齢分 : 229mg 食塩相当量 : 2.2g
26 金	ごはん フルコギ風中華炒め キャベツとツナのサラダ 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	フルーツポンチ 麦茶	ぶたにく まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう オリブ油	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ひしき キャベツ もやし かんてん ももかん パインかん パナナ レモン りんごジュース	1杯分 - : 507kcal カバク : 22.2g 脂質 : 15.6g	加齢分 : 273mg 食塩相当量 : 1.1g
27 土	ごはん チキンコーンクリーム炒め 大根サラダ 青菜と厚揚げのスープ ヨーグルト 牛乳	チャーハン 麦茶	とりにく まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく	こめ ちょうごうゆ さとう	たまねぎ にんじん だいこん コーンクリームかん きゅうり もやし グリンピース しめじ こまつな はねぎ	1杯分 - : 508kcal カバク : 26.0g 脂質 : 14.3g	加齢分 : 301mg 食塩相当量 : 1.7g
30 火	六穀ごはん たらとの和風ムニエル 焼きかぼちゃ 切り干し大根と生揚げのサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	いもドーナツ 麦茶	くろだいす たら あつあげ むきみそ やきか ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう	こめ げんまい おおむぎ こめこ かたくりこ さとう ちょうごうゆ こむぎこ さつまいも	あおのり かぼちゃ にんじん きりほしだいこん しめじ ほうれんそう はねぎ かんてん オレンジジュース	1杯分 - : 513kcal カバク : 19.7g 脂質 : 16.8g	加齢分 : 294mg 食塩相当量 : 1.1g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。また食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。
*月に一回、お楽しみ給食があります。