

令和6年4月 完了期



予 定 献 立 表



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	おやつ	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	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	すけとうだら むきみそ きゅうにゅう とうふ だいす あぶらあげ あつあげ	こめ 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：355kcal たんぱく質：15.7g 脂質：7.9g	加齢別：170mg 食塩相当量：0.5g
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 きゅうにゅう 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：398kcal たんぱく質：15.2g 脂質：10.0g	加齢別：225mg 食塩相当量：1.2g
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 きゅうにゅう ちくわ	こめ さとう こめこ かたくりこ ちょうごうゆ しゃくパン 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：399kcal たんぱく質：15.2g 脂質：11.7g	加齢別：108mg 食塩相当量：0.8g
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 きゅうにゅう 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 いら しおこんぶ ねぶたねぎ	1杯分：375kcal たんぱく質：18.9g 脂質：8.3g	加齢別：261mg 食塩相当量：1.1g
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 きゅうにゅう 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：360kcal たんぱく質：15.0g 脂質：12.4g	加齢別：105mg 食塩相当量：0.7g
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 きゅうにゅう 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：400kcal たんぱく質：17.4g 脂質：11.5g	加齢別：232mg 食塩相当量：0.8g
8 月	ごはん さばの照り焼き ブロッコリー 田舎煮 わかめとえのきたけのみそ汁 カルピスゼリー 牛乳	シュガートースト 麦茶	さば とりにく きゅうにゅう あつあげ むきみそ にゅうさんきんいりょう	こめ さとう ちょうごうゆ しゃくパン 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：359kcal たんぱく質：17.0g 脂質：13.7g	加齢別：130mg 食塩相当量：0.5g
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 きゅうにゅう 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 オリーフ	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：393kcal たんぱく質：16.8g 脂質：12.7g	加齢別：225mg 食塩相当量：0.8g
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 麦茶	ぶたひきにく おから きゅうにゅう 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：384kcal たんぱく質：15.9g 脂質：12.3g	加齢別：140mg 食塩相当量：1.1g
11 木	あけぼのごはん 干草焼き 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 きゅうにゅう まぐろ	こめ さとう じゃがいも ちょうごうゆ うどん	ひじき 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：403kcal たんぱく質：16.0g 脂質：10.6g	加齢別：120mg 食塩相当量：1.4g
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 まぐろ かまぼこ チーズ きゅうにゅう 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：429kcal たんぱく質：18.3g 脂質：16.0g	加齢別：135mg 食塩相当量：1.2g
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 きゅうにゅう かつおぶし しらすぼし	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：390kcal たんぱく質：17.9g 脂質：11.0g	加齢別：220mg 食塩相当量：0.7g
15 月	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	ムキカレイ むきみそ ちくわ あぶらあげ きゅうにゅう たっしふんにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	にんじん ひじき 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：373kcal たんぱく質：16.5g 脂質：8.7g	加齢別：191mg 食塩相当量：0.7g
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 きゅうにゅう 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：404kcal たんぱく質：17.4g 脂質：10.6g	加齢別：228mg 食塩相当量：0.8g
17 水	ごはん コーンチキンナゲット 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 麦茶	とりにく きゅうにゅう たっしふんにゅう あつあげ あぶらあげ	かたくりこ こめこ こめ ちょうごうゆ マヨドレ 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：386kcal たんぱく質：14.5g 脂質：11.3g	加齢別：121mg 食塩相当量：0.4g
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 きゅうにゅう 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：373kcal たんぱく質：16.1g 脂質：12.3g	加齢別：173mg 食塩相当量：0.6g
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 きゅうにゅう	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：393kcal たんぱく質：13.0g 脂質：13.4g	加齢別：156mg 食塩相当量：0.6g
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 きゅうにゅう 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	ほくさい にんじん たけのこ しめじ ねぶたねぎ かぼちゃ きざみこんぶ たまねぎ グリンピース	1杯分：389kcal たんぱく質：20.5g 脂質：6.6g	加齢別：247mg 食塩相当量：1.2g
22 月	ごはん 鮭のあけぼの焼き キャベツとわかめのサラダ もやしとえのきたけのみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	りんごケーキ 麦茶	さけ あつあげ むきみそ かまぼこ きゅうにゅう	こめ 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：364kcal たんぱく質：15.7g 脂質：11.5g	加齢別：147mg 食塩相当量：0.6g
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 きゅうにゅう まぐろ チーズ	こめ ちょうごうゆ さとう マヨドレ しゃくパン 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：375kcal たんぱく質：17.6g 脂質：13.5g	加齢別：157mg 食塩相当量：0.8g
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 きゅうにゅう 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：406kcal たんぱく質：17.9g 脂質：10.7g	加齢別：163mg 食塩相当量：0.7g
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 きゅうにゅう	ちゅうかめん ちょうごうゆ さとう こめ	ねぶたねぎ もやし にんじん ひじき 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：395kcal たんぱく質：14.6g 脂質：12.1g	加齢別：148mg 食塩相当量：0.9g
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 きゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう オリーフ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ひじき 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：383kcal たんぱく質：16.7g 脂質：11.1g	加齢別：197mg 食塩相当量：0.5g
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 きゅうにゅう 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：372kcal たんぱく質：19.9g 脂質：9.6g	加齢別：221mg 食塩相当量：0.9g
30 火	ごはん たらこの和風ムニエル 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	たら あつあげ むきみそ やきふ ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう	こめ 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：365kcal たんぱく質：13.9g 脂質：9.4g	加齢別：158mg 食塩相当量：0.5g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。

*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。(1・2歳児クラス)

*月に一回、お楽しみ給食があります。