

令和6年4月 2歳児



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	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 きゅうにゅう 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: 401kcal おが: 17.2g 脂質: 9.1g	加齢分: 205mg 食塩相当量: 1.0g
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: 416kcal おが: 16.1g 脂質: 11.1g	加齢分: 259mg 食塩相当量: 2.4g
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: 417kcal おが: 16.1g 脂質: 12.8g	加齢分: 142mg 食塩相当量: 1.6g
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 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 にら しおこんぶ ねぶたかねぎ	1杯分: 414kcal おが: 20.3g 脂質: 9.7g	加齢分: 296mg 食塩相当量: 2.2g
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: 399kcal おが: 16.4g 脂質: 13.8g	加齢分: 140mg 食塩相当量: 1.3g
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: 439kcal おが: 18.8g 脂質: 12.9g	加齢分: 267mg 食塩相当量: 1.5g
8 月	六穀ごはん さほの照り焼き ブロッコリー 田舎煮 わかめとえのきのきのみそ汁 カルピスゼリー 牛乳	シュガートースト 麦茶	くろだいす さほ とりにく きゅうにゅう あつあげ むきみそ にゅうさんきんいんりょう	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: 405kcal おが: 18.5g 脂質: 14.9g	加齢分: 165mg 食塩相当量: 1.0g
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: 432kcal おが: 18.2g 脂質: 14.1g	加齢分: 260mg 食塩相当量: 1.6g
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	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: 466kcal おが: 19.1g 脂質: 15.6g	加齢分: 192mg 食塩相当量: 2.4g
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 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: 421kcal おが: 16.9g 脂質: 11.7g	加齢分: 154mg 食塩相当量: 2.8g
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: 447kcal おが: 19.2g 脂質: 17.1g	加齢分: 169mg 食塩相当量: 2.3g
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: 441kcal おが: 19.6g 脂質: 12.6g	加齢分: 255mg 食塩相当量: 1.4g
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 きゅうにゅう たっしふんにゅう	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ 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: 419kcal おが: 18.0g 脂質: 9.9g	加齢分: 226mg 食塩相当量: 1.4g
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: 435kcal おが: 18.7g 脂質: 12.0g	加齢分: 259mg 食塩相当量: 1.5g
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 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: 425kcal おが: 15.9g 脂質: 12.7g	加齢分: 156mg 食塩相当量: 0.8g
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: 412kcal おが: 17.5g 脂質: 13.7g	加齢分: 208mg 食塩相当量: 1.2g
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: 432kcal おが: 14.6g 脂質: 14.8g	加齢分: 191mg 食塩相当量: 1.2g
20 土	あんかけうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 じゅう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	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: 407kcal おが: 21.4g 脂質: 7.7g	加齢分: 281mg 食塩相当量: 2.4g
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 きゅうにゅう	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: 410kcal おが: 17.2g 脂質: 12.7g	加齢分: 182mg 食塩相当量: 1.2g
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: 414kcal おが: 19.0g 脂質: 14.9g	加齢分: 192mg 食塩相当量: 1.6g
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: 445kcal おが: 19.3g 脂質: 12.1g	加齢分: 198mg 食塩相当量: 1.4g
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	ねぶたかねぎ 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: 425kcal おが: 15.8g 脂質: 13.4g	加齢分: 182mg 食塩相当量: 1.8g
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 オリブ油	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: 422kcal おが: 18.1g 脂質: 12.6g	加齢分: 232mg 食塩相当量: 0.9g
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: 423kcal おが: 21.6g 脂質: 11.2g	加齢分: 256mg 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 きゅうにゅう 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: 411kcal おが: 15.4g 脂質: 10.6g	加齢分: 193mg 食塩相当量: 1.0g

*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。