

令和6年4月



きゅうしょく

日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1月	ごましおふりかけごはん かぶのみそ汁 魚の甘酢あんかけ もやしのおひたし オレンジ	牛乳	ポップマン ボール	市販菓子	米 ○米 大豆油 片栗粉 三温糖	◎牛乳 かじき ○バター 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ にんじん たまねぎ ねぎ かぶ はくさい えのき いんげん もやし 干しいたけ	エネルギー 577 kcal タンパク質 17.6 g	498 kcal 16.8 g
2火	ジャムサンド ミネストローネスープ チキンナゲット アスパラサラダ りんご	牛乳	おかかチーズ おにぎり	バナナ	食パン ○米 じゃがいも 小麦粉 大豆油 マカロニ サフラワー油 砂糖 いちごジャム	◎牛乳 鶏むね肉 鶏もも肉 ベーコン ○チーズ 卵 ○かつお節	りんご キャベツ たまねぎ きゅうり アスパラ トマト にんじん トマトピューレ	エネルギー 660 kcal タンパク質 23 g	548 kcal 20.6 g
3水	さくらごはん キャベツのみそ汁 肉豆腐 白ず和え オレンジ	牛乳	牛乳 ココアむしパン	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 三温糖	◎牛乳 ◎牛乳 木綿豆腐 豚肉 かまぼこ ○卵 しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ キャベツ しらたき ねぎ 干しいたけ もやし	エネルギー 610 kcal タンパク質 24.7 g	537 kcal 23.6 g
4木	けんちんうどん 野菜のかき揚げ 浅漬 グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ラスク	市販菓子	干しうどん さといも 大豆油 小麦粉 ○マーガリン ○食パン ○砂糖 さつまいも	◎牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ちくわ 卵 油揚げ かつお節	グレープフルーツ にんじん だいこん きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ いんげん 板こんにやく ごぼう アスパラ かぶ	エネルギー 596 kcal タンパク質 19.4 g	511 kcal 18.9 g
5金	中華丼 春雨スープ ポパイサラダ 甘夏	牛乳	手作りクッキー	市販菓子	米 ○小麦粉 ○砂糖 ○砂糖 片栗粉 はるさめ 三温糖 サフラワー油 ごま油	◎牛乳 豚肉 えび ○バター ほたて貝柱水煮缶 ○卵	なつみかん しめじ ほうれんそう はくさい こまつな コーン缶 にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ	エネルギー 595 kcal タンパク質 15.7 g	517 kcal 15.7 g
6土	ホットドック コンソメコーンスープ フレンチサラダ 桃缶	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	ホットドッグパン サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 ウインナー	もも缶 キャベツ はくさい きゅうり みかん缶 にんじん コーン缶	エネルギー 607 kcal タンパク質 16.9 g	549 kcal 16.8 g
8月	チキンカレー わかめスープ レバーの甘辛煮 きゅうりレモン漬 オレンジ	牛乳	ツナコーン焼き	市販菓子	米 じゃがいも ○小麦粉 小麦粉 サフラワー油 三温糖 ○サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 鶏レバー 鶏もも肉 ○ツナ缶 ○卵 バター わかめ(生) ○チーズ ○あおのり	たまねぎ きゅうり オレンジ ○キャベツ にんじん ねぎ ○ねぎ レモン にんにく ○コーン缶	エネルギー 590 kcal タンパク質 24.1 g	519 kcal 21.8 g
9火	和風スパゲティ トマトスープ 粉ふき芋 ミソドレサラダ 甘夏	牛乳	牛乳 ホットケーキ	ふりかけ おにぎり	スパゲティ じゃがいも ○ホットケーキ粉 ○メープルシロップ サフラワー油 三温糖	◎牛乳 ◎牛乳 ベーコン ハム ○卵 ○バター バター かつお節 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり にんじん しめじ トマトピューレ しいたけ パセリ マッシュルーム缶	エネルギー 602 kcal タンパク質 18.8 g	532 kcal 18 g
10水	納豆ごはん 白菜のみそ汁 魚のマリネ ごま和え バナナ	牛乳	セサミトースト	市販菓子	米 ○食パン ○砂糖 ○マーガリン 大豆油 小麦粉 サフラワー油 ごま(乾) ○ごま 三温糖	◎牛乳 かじき 納豆 油揚げ かつお節 あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ ほうれんそう もやし はくさい トマト たまねぎ しめじ にんじん	エネルギー 650 kcal タンパク質 25.4 g	532 kcal 22.4 g
11木	焼きそば ちんげん菜スープ ちくわ詰め かに風サラダ オレンジ	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	焼きそばめん ○砂糖 ○液糖 サフラワー油 三温糖 ごま油	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 ちくわ チーズ かにかまぼこ あおのり ほたて貝柱水煮缶	キャベツ オレンジ もやし きゅうり ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ チンゲンサイ しめじ にんじん しいたけ ○パイ缶 ピーマン ○かんてん(粉)	エネルギー 572 kcal タンパク質 20.8 g	505 kcal 19.2 g
12金	ごはん なるとのクルルスープ 酢鶏 涼拌三条 甘夏	牛乳	じゃがもち スープ	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 片栗粉 大豆油 三温糖 はるさめ ごま油	◎牛乳 鶏もも肉 なた ○ベーコン ハム	なつみかん たまねぎ もやし にんじん ○たまねぎ こまつな きゅうり バイン缶 たけのこ しいたけ ピーマン ○キャベツ 干しいたけ	エネルギー 567 kcal タンパク質 17.9 g	503 kcal 17.5 g
13土	わかめうどん さつま芋の天ぷら ツナサラダ バナナ	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	干しうどん さつまいも 小麦粉 大豆油 マヨネーズ	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 ツナ缶 卵 油揚げ かつお節 わかめ(生)	バナナ きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ	エネルギー 628 kcal タンパク質 19.7 g	551 kcal 19.2 g
15月	二色丼 具沢山みそ汁 こぼ和え オレンジ	牛乳	じゃこトースト	市販菓子	米 ○食パン じゃがいも 三温糖 ○マヨネーズ サフラワー油	◎牛乳、 ○あおのり ○粉チーズ 卵 鶏ひき肉 油揚げ ○しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ オレンジ たまねぎ かぶ もやし ねぎ にんじん だいこん 塩こんぶ	エネルギー 538 kcal タンパク質 21 g	462 kcal 19 g
16火	クロワッサン 野菜スープ ジャーマンポテト コーンサラダ りんご	牛乳	焼きおにぎり	バナナ	じゃがいも クロワッサン ○米 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 ベーコン ○かつお節	りんご はくさい たまねぎ コーン缶 きゅうり キャベツ にんじん こまつな	エネルギー 599 kcal タンパク質 13.2 g	517 kcal 13.3 g



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量		
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児	
17 水	五目ごはん 大根のみそ汁 魚のホイ乳焼 おひたし オレンジ	牛乳	カルピスゼリー せんべい	市販菓子	米 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 ベにさけ 豚肉 油揚げ バター かつお節 ○乳酸菌飲料(希釈用) 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しめじ たけのこ しいたけ えのきたけ ねぎ ごぼう ○かんてん(粉) 干しいたけ	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 23.8 g	531 kcal 22.1 g
18 木	みそラーメン 手作りしゅうまい ごま酢和え グレープフルーツ	牛乳	お好み焼き	市販菓子	生中華めん ○小麦粉 しゅうまいの皮 ごま油 ○サフラワー油 片栗粉 三温糖	◎牛乳 豚ひき肉 ○豚肉 ○卵 ○かつお節 ○あおのり 豚肉 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ きゅうり 緑豆もやし バイン缶 コーン缶 ○キャベツ キャベツ にんじん たまねぎ ○ねぎ しいたけ 干しいたけ ねぎ しょうが	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 24.8 g	554 kcal 22.6 g
19 金	筍ごはん たまねぎのみそ汁 魚のみそ漬焼 青菜のおひたし 甘夏	牛乳	ミニピザ	市販菓子	米 ○食パン 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 かじき ○ウインナー 鶏ひき肉 油揚げ かつお節 ○ベーコン ○とろけるチーズ 米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん こまつな ○トマト ○ピーマン たまねぎ たけのこ しめじ にんじん えのきたけ	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 25.9 g	507 kcal 23.4 g
20 土	にゅうめん 南瓜の甘煮 ハムサラダ みかん缶	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	干しとうめん 三温糖 油	○牛乳 豚肉 ハム かつお節 牛乳	かぼちゃ みかん缶 にんじん こまつな きゅうり キャベツ ブロッコリー ねぎ 干しいたけ	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 20.3 g	530 kcal 19.4 g
22 月	豚丼 なめこ汁 ささみサラダ グレープフルーツ	牛乳	砂町ちゃんこ汁	市販菓子	米 三温糖 ごま(乾) サフラワー油	◎牛乳 木綿豆腐 鶏ささみ 豚肉 ○鶏ひき肉 ○生揚げ かつお節 ○鶏がらスープ 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ キャベツ なめこ きゅうり たまねぎ 干しいたけ ○はくさい ○にんじん ○れんこん ○ねぎ にんじん ねぎ ○ごぼう ○れんこん ○にら ○切り干しだいこん	エネルギー 505 kcal	たんぱく質 28 g	445 kcal 24.8 g
23 火	カレーうどん ちくわの磯辺揚 かぶときゅうりの和風サラダ 甘夏	牛乳	牛乳 フレンチトースト	ふりかけ おにぎり	干しうどん じゃがいも ○食パン 小麦粉 大豆油 ○砂糖 油	○牛乳 ◎牛乳 ちくわ 豚肉 ○卵 バター 卵 かつお節 ○バター あおのり	なつみかん きゅうり にんじん たまねぎ かぶ	エネルギー 642 kcal	たんぱく質 23.9 g	545 kcal 19.2 g
24 水	手作りふりかけごはん じゃが芋のみそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのおひたし バナナ	牛乳	フルーツ ヨーグルト	市販菓子	米 じゃがいも パン粉 ごま 三温糖 ○砂糖 砂糖 サフラワー油	◎牛乳 ○ヨーグルト 豚ひき肉 鶏ひき肉 かつお節 牛乳 しらす干し 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ ブロッコリー 緑豆もやし ○もも缶 ○みかん缶 たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ えのきたけ にんじん	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 30.6 g	542 kcal 25.2 g
25 木	ハムカツサンド チャプスイ スパゲティサラダ オレンジ	牛乳	手作り プリン アラモード	市販菓子	ロールパン ○砂糖 スパゲティ パン粉 大豆油 マヨネーズ 小麦粉 片栗粉 ごま油	◎牛乳 ◎牛乳 ○卵 ハム 豚肉 いか 卵 ○生クリーム	オレンジ キャベツ 緑豆もやし にんじん たまねぎ きゅうり ○バナナ ○みかん缶	エネルギー 584 kcal	たんぱく質 23.3 g	517 kcal 21.4 g
26 金	ごはん わかめのみそ汁 豚の生姜焼き 大根サラダ 甘夏	牛乳	チーズ入り いもち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 サフラワー油	◎牛乳 豚肉 木綿豆腐 ハム ○とろけるチーズ かにかまぼこ かつお節 わかめ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん たまねぎ だいこん きゅうり ねぎ しょうが	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 20 g	483 kcal 18.2 g
27 土	しらすおにぎり おふのみそ汁 鶏のから揚げ 二色和え バナナ	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	米 生ふ 片栗粉 大豆油	◎牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ はくさい こまつな ねぎ にんじん しょうが	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 22 g	526 kcal 20.5 g
30 火	ナポリタンスパゲティ 野菜スープ チキンソテー コーンサラダ りんご	牛乳	海鮮チヂミ	バナナ	スパゲティ ○小麦粉 サフラワー油 油 ○サフラワー油 ○ごま油	◎牛乳 鶏もも肉 ウインナー ○卵 ○ツナ水煮缶 ○えび ○いか 粉チーズ	りんご はくさい にんじん ○にら たまねぎ コーン缶 きゅうり キャベツ えのきたけ ピーマン マッシュルーム缶	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 25.5 g	500 kcal 21.4 g

※都合により献立を変更する場合があります。  
 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ material です。)  
 ※延長補食分は別で計算しております。

目標 摂取量	幼児	たんぱく質 25.1g	平均 摂取量	幼児	エネルギー 600kcal	たんぱく質 21.9g
	乳児	521kcal		乳児	518kcal	20.0g

### <行事食>

・1日(月)~5日(金) お花見週間

・25日(木) 誕生会



4月の目標

新しい環境に慣れ、お友達や保育者と一緒に楽しく食事をしましょう