



日付	献立名	未満乳児 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 火	ハムチーズサンド オニオンスープ 肉野菜炒め トマトサラダ りんご	牛乳	わかめおにぎり	バナナ	食パン ○米 サフラワー油	◎牛乳 豚肉 鶏もも肉 ハム スライスチーズ ほたて貝柱水煮缶	りんご たまねぎ キャベツ トマト きゅうり にんじん もやし ピーマン しいたけ	エネルギー タンパク質	567 kcal 22.2 g	477 kcal 20.4 g
2 水	ごま塩ふりかけごはん 豆腐のみそ汁 肉団子甘酢あんかけ いんげんのごま和え グレープフルーツ	牛乳	ポップマン ボール	市販菓子	米 ○米 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま(乾)	◎牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ○バター 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ いんげん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	エネルギー タンパク質	614 kcal 18.7 g	499 kcal 17.8 g
3 木	野菜うどん ちくわの磯辺揚げ コーンサラダ 甘夏	牛乳	牛乳 セサミトースト	市販菓子	干しうどん ○食パン 大豆油 ○砂糖 ○マーガリン 小麦粉 三温糖 ○ごま	○牛乳 ◎牛乳 ちくわ 鶏もも肉 卵 かつお節 あおのり	なつみかん コーン缶 きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	エネルギー タンパク質	591 kcal 23.3 g	500 kcal 20.9 g
4 金	さくらごはん すまし汁 魚のみそ漬焼 白菜のこぶ和え オレンジ	牛乳	牛乳 紅茶むしパン	市販菓子	米 焼ふ ○ホットケーキ粉 ○砂糖	○牛乳 ◎牛乳 かじき かまぼこ ○卵 わかめ(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい オレンジ にんじん ねぎ しめじ 塩こんぶ	エネルギー タンパク質	609 kcal 27.5 g	550 kcal 27.3 g
5 土	クロワッサン トマトスープ ジャーマンポテト フレンチサラダ バナナ	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	じゃがいも クロワッサン サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 ベーコン	バナナ たまねぎ トマト きゅうり キャベツ みかん缶 トマトピューレ	エネルギー タンパク質	624 kcal 13.4 g	544 kcal 14.5 g
7 月	ごはん 白菜のみそ汁 豚の生姜焼き おひたし グレープフルーツ	牛乳	フルーツサンド	市販菓子	米 ○ロールパン ○砂糖 サフラワー油	◎牛乳 豚肉 ○生クリーム 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ たまねぎ しめじ キャベツ はくさい ○もも缶 ○みかん缶 にんじん ○パイン缶 しょうが	エネルギー タンパク質	586 kcal 19.9 g	492 kcal 18.5 g
8 火	春きゃべつのスパゲティ コンソメスープ ミソドレサラダ バナナ	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	スパゲティ サフラワー油 ○砂糖 ○液糖 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 ハム ベーコン バター 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ ○みかん缶 ○バナナ きゅうり こまつな ○もも缶 にんじん たまねぎ しめじ えのき アスパラ ○パイン缶 マッシュルーム缶 にんにく ○かんでん(粉)	エネルギー タンパク質	594 kcal 13.8 g	514 kcal 13.5 g
9 水	十六穀米 かぶのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼 青菜のおひたし オレンジ	牛乳	チーズ入り いももち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 マヨネーズ ○サフラワー油	◎牛乳 べにさけ 油揚げ ○とろけるチーズ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	こまつな オレンジ えのき たまねぎ かぶ しめじ にんじん じゅうろくささげ	エネルギー タンパク質	559 kcal 20.3 g	463 kcal 18.9 g
10 木	カレーうどん 南瓜の天ぷら ポパイサラダ りんご	牛乳	牛乳 コーンフレーク バナナ	ふりかけ おにぎり	干しうどん じゃがいも ○コーンフレーク 小麦粉 大豆油 三温糖 ごま油 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 卵 かつお節	りんご ○バナナ かぼちゃ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ コーン缶	エネルギー タンパク質	630 kcal 17.8 g	533 kcal 17.8 g
11 金	ごはん 豆腐スープ 八宝菜 もやしナムル 甘夏	牛乳	じゃこトースト	市販菓子	米 ○食パン ○マヨネーズ サフラワー油 ごま油 ごま(乾) 三温糖	◎牛乳 豚肉 木綿豆腐 やりいか えび ○粉チーズ ○しらす干し かつお節 ○あおのり	もやし なつみかん はくさい にんじん たけのこ しいたけ こまつな ねぎ ピーマン 干しいたけ しょうが	エネルギー タンパク質	560 kcal 24.1 g	466 kcal 17.9 g
12 土	にゅうめん さつま芋のレモン煮 二色和え 桃缶	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	さつまいも 干しとうめん 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 かつお節	もも缶 はくさい にんじん こまつな ねぎ レモン 干しいたけ	エネルギー タンパク質	623 kcal 18.9 g	521 kcal 17.9 g
14 月	二色丼 具沢山みそ汁 ブロッコリーのおひたし オレンジ	牛乳	海鮮チヂミ	市販菓子	米 ○小麦粉 じゃがいも 焼ふ サフラワー油 三温糖 ○サフラワー油 ○ごま油	◎牛乳 卵 鶏ひき肉 ○卵 ○ツナ水煮缶 ○えび ○いか 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ ブロッコリー もやし たまねぎ ○にら かぶ ねぎ にんじん だいこん キャベツ	エネルギー タンパク質	599 kcal 25.6 g	516 kcal 22.5 g
15 火	あんかけ焼そば ちんげん菜スープ うずら煮豆 コールスローサラダ りんご	牛乳	サーター アングギー	バナナ	焼きそばめん ○小麦粉 ○砂糖 サフラワー油 砂糖 ○サフラワー油 片栗粉 三温糖	◎牛乳 豚肉 うずら豆 ほたて貝柱水煮缶 ○卵	りんご 緑豆もやし はくさい チンゲンサイ しめじ きゅうり キャベツ にんじん たけのこ コーン缶 ブロッコリー しいたけ	エネルギー タンパク質	596 kcal 16.8 g	519 kcal 16.3 g
16 水	かやくごはん キャベツのみそ汁 鮭のチーズ焼き 白す和え グレープフルーツ	牛乳	フルーツ ヨーグルト	市販菓子	米 ○砂糖 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 ○ヨーグルト ベにさけ 豚肉 とろけるチーズ 油揚げ しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ ほうれんそう ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ にんじん しめじ キャベツ ねぎ ごぼう 干しいたけ	エネルギー タンパク質	582 kcal 27 g	515 kcal 25.1 g



日付	献立名	未満乳児 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 木	ジャムサンド ポトフスープ スクランブルエッグ ツナサラダ 甘夏	牛乳	じゃがもち スープ	市販菓子	食パン ○じゃがいも じゃがいも ○片栗粉 いちごジャム マヨネーズ	◎牛乳 卵 ウィナー ○ベーコン ツナ油漬缶 パター	なつみかん キヤベツ ○たまねぎ きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン缶 ○キヤベツ かぶ	エネルギー 560 kcal	たんぱく質 20.3 g	497 kcal 19 g
18 金	納豆ごはん 大根のみそ汁 魚のマリネ アスパラサラダ オレンジ	牛乳	お好み焼き	市販菓子	米 ○小麦粉 サフラワー油 大豆油 小麦粉 ○サフラワー油	◎牛乳 かじき 納豆 ○豚肉 ○卵 かつお節 ○かつお節 ○あおのり あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ だいこん きゅうり ○キヤベツ キヤベツ トマト たまねぎ アスパラ ねぎ ブロッコリー ○ねぎ えのきたけ	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 27.1 g	544 kcal 24.4 g
19 土	ごま塩おにぎり 青菜のみそ汁 鶏の照り焼き キヤベツのおひたし バナナ	牛乳	パイ菓子 せんべい	市販菓子	米 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 わかめ(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キヤベツ こまつな しめじ ねぎ にんじん	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 20.8 g	532 kcal 21.1 g
21 月	ごはん 中華スープ ぎょうざ ごま酢和え グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ぎょうざの皮 ごま油 ○メープルシロップ サフラワー油 三温糖	◎牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 ○卵 ○バター	グレープフルーツ きゅうり パイン缶 こまつな たまねぎ キヤベツ にんじん しいたけ にら 干しいたけ にんにく	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 17.2 g	542 kcal 17.7 g
22 火	たらこスパゲティ コンソメコーンスープ 粉ふき辛 グリーンサラダ バナナ	牛乳	野菜菜 チャーハン	市販菓子	スパゲティ じゃがいも ○米 サフラワー油 ○サフラワー油 ○ごま油 ○ごま(乾)	◎牛乳 たらこ パター 焼きのり	バナナ たまねぎ はくさい きゅうり キヤベツ ブロッコリー にんじん コーン缶 アスパラ パセリ ○野菜菜 ○ねぎ	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 21 g	544 kcal 19 g
23 水	カレーライス わかめスープ レパールの甘辛煮 きゅうりレモン漬 オレンジ	牛乳	カルピスゼリー せんべい	市販菓子	米 じゃがいも サフラワー油 三温糖 ごま(乾)	◎牛乳 鶏レバー 豚肉 ○乳酸菌飲料(希釈用) わかめ(生)	たまねぎ きゅうり オレンジ にんじん ねぎ ○かんでん(粉) レモン にんにく	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 18.4 g	517 kcal 16.8 g
24 木	ホットドック チャップスイ マセドアンサラダ りんご	牛乳	カップケーキ おにぎり	ふりかけ	ホットドッグパン ○小麦粉 じゃがいも マヨネーズ ○砂糖 サフラワー油 片栗粉 ごま油	◎牛乳 ウィナー 豚肉 ○牛乳 いか ○卵 ○バター	りんご にんじん もやし たまねぎ きゅうり キヤベツ ○みかん缶 ○バナナ	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 19.5 g	530 kcal 18.8 g
25 金	タンメン 真珠蒸し 涼拌三糸 甘夏	牛乳	牛乳 スイートポテト	市販菓子	生中華めん ○さつまいも 米 ○砂糖 はるさめ ごま油 三温糖 片栗粉	◎牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 豚肉 ○卵 ハム かつお節 ○バター ○卵(黄)	もやし なつみかん はくさい にんじん きゅうり コーン缶 たまねぎ ねぎ 干しいたけ しいたけ しょうが	エネルギー 665 kcal	たんぱく質 27.2 g	553 kcal 24.3 g
26 土	わかめうどん 南瓜の甘煮 ハムサラダ 桃缶	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	干しうどん 三温糖 油	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 ハム 油揚げ かつお節 わかめ(生)	かぼちゃ もも缶 にんじん きゅうり キヤベツ だいこん ブロッコリー ねぎ	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 19.8 g	514 kcal 18.8 g
28 月	筍ごはん じゃが芋のみそ汁 肉豆腐 大根サラダ オレンジ	牛乳	あげぱん	市販菓子	米 ○ロールパン じゃがいも ○グラニュー糖 三温糖 サフラワー油 ○油	◎牛乳 木綿豆腐 豚肉 鶏ひき肉 ハム かにかまぼこ 油揚げ かつお節 こんぶ(だし用) 米みそ(淡色辛みそ)	だいこん オレンジ にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり しらたき 干しいたけ ねぎ	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 23.2 g	543 kcal 21.1 g
30 水	手作りふりかけごはん なめこ汁 鶏のあずま煮 かぶときゅうりの和風サラダ グレープフルーツ	牛乳	砂町ちゃんこ汁	市販菓子	米 大豆油 ごま 油 片栗粉 砂糖 ごま(乾)	◎牛乳 鶏肉 ○鶏ひき肉 木綿豆腐 かつお節 ○生揚げ 焼きのり しらす干し かつお節 ○鶏からスープ 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ きゅうり なめこ かぶ ○はくさい ○ねぎ ○にんじん ○にら ○しめじ ○ごぼう ○れんこん ねぎ ○切り干しだいこん しょうが	エネルギー 616 kcal	たんぱく質 35 g	509 kcal 27.4 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、○は午後おやつのものです。)
 ※延長補食分は別で計算しております。

		エネルギー	たんぱく質			エネルギー	たんぱく質
目標	幼児	628 kcal	25.1g	平均	幼児	601kcal	21.5g
摂取量	乳児	521 kcal	20.8g	摂取量	乳児	516kcal	20.0g



4月の目標

<行事食>

・1日(火)~4日(金) お花見週間

・24日(木) 誕生会

保育園の食事に慣れて、みんなと楽しく食事をしましょう