

2018年04月

献立表

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			夕方おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日	牛乳 せんべい	鶏肉の照り焼き丼 こまつなと油揚げのお浸し じゃが芋とわかめのみそ汁 いちご	ほうじ茶 りんごケーキ	米、じゃがいも、米粉、 砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、米 みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ	いちご、こまつな、りんご、にん じん、カットわかめ	まぜごはん
2	月	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き はるさめの酢の物 人参の甘煮(ブロッコリー)	ほうじ茶 さつま芋のレモン煮	米、さつま芋、はるさ め、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、ブロッコ リー、たまねぎ、コーン缶、レモ ン果汁、カットわかめ	マカロニきなこ
3	火	牛乳 せんべい	御飯 りんご さかなの揚げおろし煮 きゅうりともやしの酢の物 豆腐とこまつなのみそ汁	ほうじ茶 野菜チップ	米、じゃがいも、油、片 栗粉、砂糖	たら、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	きゅうり、りんご、だいこん、か ぼちゃ、もやし、こまつな、えの きたけ、カットわかめ	こまつなケーキ
4	水	牛乳 せんべい	御飯 ハンバーグ ブロッコリーとトマトのサラダ かぼちゃのスープ	ほうじ茶 おに蒸しパン	米、さつま芋、米粉、 片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆 乳	かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、 ブロッコリー、トマト、たまねぎ	やきうどん
5	木	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 鶏肉の中華スープ	ほうじ茶 ナポリタン	米、スパゲティ、油、片 栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏 ひき肉、ベーコン、米み そ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、えのきた け	ほうれんそうと ベーコン蒸し
6	金	牛乳 せんべい	御飯 豚汁 だし巻きひじき卵 いんげんのおかか煮 きんぴらごぼう	ほうじ茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 じゃがいも、砂糖、油、 片栗粉	卵、牛乳、木綿豆腐、豚 肉(ばら)、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	にんじん、ごぼう、いん げん、たまねぎ、ひじき	じゃがいものバター焼き
7	土	牛乳 せんべい	御飯 わかめのすまし汁 肉豆腐 ほうれん草とツナの酢和え(もやし) 切り干し大根の炒め物	ほうじ茶 キャロットゼリー(寒天)	米、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロ ース)、ツナ水煮缶	ほうれんそう、にんじん、もやし、たま ねぎ、カットわかめ、オレンジ濃縮果 汁、ピーマン、えのきたけ、切り干しだ いこん、レモン果汁、粉かんでん	やさしいため
8	日	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のケチャップ煮 こまつなのしらすあえ 玉ねぎとわかめのみそ汁	ほうじ茶 蒸しパン(豆乳)	米、米粉、油、砂糖	鶏もも肉、豆乳、米みそ (淡色辛みそ)、しらす 干し	こまつな、たまねぎ、に んじん、ピーマン、カッ トわかめ	鶏肉のホイル焼き
9	月	牛乳 せんべい	中華丼 りんご きゅうりとコーンのサラダ 人参の甘煮 はるさめスープ	ほうじ茶 おにぎり(とりそばろ)	米、油、はるさめ、片栗 粉、砂糖	豚肉(もも)、鶏ひき肉	りんご、にんじん、キャベツ、 きゅうり、もやし、たまねぎ、 コーン缶、カットわかめ	スープパスタ
10	火	牛乳 せんべい	御飯 さかなのケチャップあんかけ ほうれん草ともやしのあえもの じゃがいもとにんじのみそ汁	ほうじ茶 さつま芋のようかん	さつま芋、米、じゃが いも、砂糖、油、片栗 粉、焼ふ	たら、米みそ(淡色辛み そ)	にんじん、もやし、ほう れんそう、たまねぎ、 ピーマン、粉かんでん	やさしいため
11	水	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の柳川風煮物 もやしと小松菜のあえもの 豆腐とたまねぎのスープ	ほうじ茶 ひじきチャーハン	米、砂糖、油	木綿豆腐、卵、豚肉 (ロース)、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、こまつな、に んじん、ごぼう、コーン缶、ひじ き、カットわかめ	やさしいスープ
12	木	牛乳 せんべい	ピラフ 野菜スープ 鶏肉のオレンジ焼き いちご ベイクドじゃが ゆで野菜	ほうじ茶 焼きもちおにぎり	米、じゃがいも、油、片 栗粉、砂糖	鶏もも肉、豚ひき肉	いちご、コーン缶、たまねぎ、ブ ロッコリー、にんじん、トマト、 オレンジ果汁	ベイクドじゃが
13	金	牛乳 せんべい	御飯 鶏のから揚げ ブロッコリーと人参のおかか和え 五目汁(豚ひき肉・じゃがいも)	ほうじ茶 いちごジャムサンド	米、食パン、じゃがい も、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、油 揚げ、かつお節	ブロッコリー、にんじ ん、いちご、だいこん、 レモン果汁	・だいこんポタージュ ・せんべい
14	土	牛乳 せんべい	御飯 豚肉とたまねぎのソテー もやしの甘酢あえ わかめとキャベツのみそ汁	ほうじ茶 五平餅	米、もち米、砂糖、油、 片栗粉	豚肉(もも)、米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ、もやし、キャ ベツ、にんじん、ピーマ ン、カットわかめ	きゃべつのパスタ
15	日	牛乳 せんべい	てりやき野菜丼 キャベツとじゃこの酢あえ はるさめスープ りんご	ほうじ茶 やさしい雑炊	米、砂糖、はるさめ、片 栗粉、油	鶏もも肉、しらす干し	キャベツ、りんご、にん じん、たまねぎ、コーン 缶	おにぎり
16	月	牛乳 せんべい	御飯 豆腐のコーンみそ焼き いんげんと鶏ささ身のあえもの こまつなとえのきのすまし汁	ほうじ茶 蒸しパン (和風やさしい)	米、米粉、砂糖、油	木綿豆腐、鶏ささ身、豆 乳、米みそ(甘みそ)	こまつな、いんげん、たまねぎ、 えのきたけ、クリームコーン缶、 にんじん	異だくさんスープ

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			夕方おやつ	
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	火	牛乳 せんべい	御飯 肉じゃが(豚肉) キャベツのしらすサラダ あげとたまねぎのみそ汁	ほうじ茶 ぶどうゼリー(寒天)	米、じゃがいも、砂 糖、油	豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、し らす干し、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、チンゲ ンサイ、にんじん、カットわ かめ、レモン果汁、粉かんで ん、ぶどう濃縮果汁	キャベツのカレー炒め	
18	水	牛乳 せんべい	御飯 さかなと玉ねぎのみそ煮 さっぱりポテトサラダ だいこんとえのきのすまし汁	ほうじ茶 おにぎり(きゅうり)	米、じゃがいも、砂 糖、油、ごま	かじき、米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、 だいこん、にんじん、 えのきたけ	・だいこんポタージュ ・せんべい	
19	木	牛乳 せんべい	御飯 ロールパン ポテトグラタン ブロッコリーと人参のおかか和え コーンスープ	ほうじ茶 プリン	じゃがいも、ロールパ ン、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、 とろけるチーズ、パ ター、かつお節	クリームコーン缶、ブロッコ リー、たまねぎ、コーン缶、 にんじん、ねぎ	チーズとじゃが芋 のホイル蒸し	
20	金	牛乳 せんべい	御飯 りんご 豚肉のしょうが焼き もやしの酢あえ たまねぎとかぼちゃのみそ汁	ほうじ茶 野菜のキッシュ	米、油、砂糖	豚肉(ばら)、卵、絹ごし豆腐、 牛乳、ベーコン、米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ、りんご、も やし、かぼちゃ、にん じん、こまつな	もやしと春雨のスープ	
21	土	牛乳 せんべい	豚井 切り干し大根のあえもの ひじきの煮物 じゃが芋とわかめのみそ汁	ほうじ茶 コーンのケーキ(大豆粉・米粉)	米、じゃがいも、砂 糖、油、米粉	豚肉(ばら)、豆乳、大 豆粉、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、えのき たけ、切り干しだいこん、 カットわかめ、コーン缶、ひ じき	雑炊	
22	日	牛乳 せんべい	御飯 タンドリーチキン 蒸しじゃがいもの味噌風味 ほうれん草とコーンのスープ	ほうじ茶 ケチャップライス	米、じゃがいも、油、 砂糖	鶏もも肉、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ほうれんそ う、コーン缶、たまね ぎ、レモン果汁	ほうれんそうパスタ	
23	月	牛乳 せんべい	御飯 ポークチャップ いんげんとにんじんの煮物 豆乳スープ(さつま芋・えのき)	ほうじ茶 肉団子スープ	米、じゃがいも、さつ まいも、片栗粉、油、 砂糖	豚肉(ヒレ)、豆乳、豚 ひき肉、かつお節	にんじん、いんげん、 たまねぎ、えのきたけ	ふかしいも	
24	火	牛乳 せんべい	御飯 りんご さかなの煮つけ かぼちゃ(蒸し) 豚汁	ほうじ茶 おにぎり(じゃこ)	米、砂糖、油	白身魚、豚肉(肩ロース)、し らす干し、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	かぼちゃ、りんご、だ いこん、にんじん、焼 きのり	だいこんの 味噌バター焼き	
25	水	牛乳 せんべい	カレーライス キャベツの香り漬け トマトスープ りんご	ほうじ茶 蒸しパン(米粉)	米、じゃがいも、米 粉、油、砂糖	豆乳、豚ひき肉、鶏ひ き肉	たまねぎ、キャベツ、りん ご、にんじん、ホールトマト 缶詰、レモン果汁	肉団子スープ	
26	木	牛乳 せんべい	御飯 ハンバーグ(煮込み) 切り干し大根のあえもの コーンとアスパラのスープ	ほうじ茶 おやつ焼きうどん	米、干しうどん、油、 砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、 豚肉(もも)、卵、牛乳	クリームコーン缶、たまね ぎ、キャベツ、コーン缶、に んじん、グリーンアスパラガ ス、切り干しだいこん	かきたま汁	
27	金	牛乳 せんべい	三色そばろ丼 ひじきとえのきの酢あえ ブロッコリーのおかか煮 じゃが芋とたまねぎのみそ汁	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、マカロニ、じゃが いも、砂糖、油	鶏ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、きな粉、 かつお節	ブロッコリー、ほうれんそ う、たまねぎ、えのきたけ、 にんじん、コーン缶、さやえ んどう、ひじき	やさしい焼ふ のすまし汁	
28	土	牛乳 せんべい	油揚げと野菜の混ぜご飯 ささ身の包み焼き 炒り豆腐 りんご じゃがいものすまし汁	ほうじ茶 キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	米、じゃがいも、油、 砂糖、片栗粉、米粉	鶏ささ身、木綿豆腐、 豆乳、ツナ水煮缶、大 豆粉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、りん ご、トマト、もやし、えのき たけ、ひじき	おにぎり	
29	日	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉の竜田揚げ もやしとわかめのナムル じゃが芋ときぬさやのみそ汁	ほうじ茶 みそ焼きおにぎり	米、じゃがいも、片栗 粉、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)	もやし、にんじん、さ やえんどう、カットわ かめ	ベイクドじゃが	
30	月	牛乳 せんべい	御飯 大根と鶏肉の煮物 きゅうりとツナの酢の物 玉ねぎとあげのみそ汁	ほうじ茶 煮りんご	米、砂糖、油	鶏もも肉、ツナ水煮 缶、米みそ(淡色辛み そ)	りんご、だいこん、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、干しぶどう、カッ トわかめ	雑炊	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)					エネルギー	465 kcal	鉄	2.1 mg	
					たんぱく質	16.7 g	カルシウム	97 mg	
					脂質	10.3 g	ビタミンC	31 mg	
					塩分	1.9 g	食物繊維	4.1 g	

※魚は季節や天候により、使用する魚の種類が変わる場合があります