

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1	干菓子・牛乳	2	干菓子・牛乳	3	干菓子・牛乳	4	干菓子・牛乳	5	干菓子・牛乳	6	干菓子・牛乳
ポークチャップ	豚肉 塩 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖	カレーうどん	うどん 牛肉 にんじん たまねぎ ねぎ 油 かつおだし汁 カレールウ 牛乳	さわらの味噌煮	さわら 人参 みそ みりん 砂糖 かつお節(だし)	とんかつ	豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース	ミートローフ	ひじき 木綿豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 塩 片栗粉 油 ケチャップ ウスターソース	鶏の照り焼き	鶏肉 砂糖 みりん しょうゆ しょうが
和え物	はくさい にんじん ちくわ ごま 酢 砂糖 しょうゆ	ツナじゃが	ツナ じゃがいも にんじん マヨネーズ 塩	白和え	ほうれん草 人参 木綿豆腐 しょうゆ 砂糖 塩 すりごま	キャベツとわかめの酢あえ	キャベツ わかめ 酢 砂糖 しょうゆ	ブロッコリーのこまあえ	ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ	サラダ	キャベツ コーン 酢 砂糖 塩 油
コンソメスープ	じゃがいも たまねぎ コンソメ	りんご		すまし汁	手毬麩・みつば・わかめ	みそ汁	だいこん 白菜 ねぎ かつお節(だし) みそ	コンソメスープ	たまねぎ にんじん えのきだけ コンソメ	すまし汁	たまねぎ ほうれん草 油揚げ かつお節(だし) しょうゆ
ごはん				おひなさまおにぎり	米 銚 わかめ 塩	ごはん		ごはん		ごはん	
バナナ				オレンジ				みかん		バナナ	
バリバリ・牛乳	香巻きの皮 バター ごま 砂糖	スイートポテト・牛乳	さつまいも バター 砂糖 牛乳	リッツサンド・牛乳	リッツ いちごジャム りんごジャム	コーンフレークのおこし・牛乳	コーンフレーク マシュマロ バター	ポップコーン・牛乳	とうもろこし 油 塩	干菓子・牛乳	
8	干菓子・牛乳	9	干菓子・牛乳	10	干菓子・牛乳	11	干菓子・牛乳	12	干菓子・牛乳	13	干菓子・牛乳
ローストチキン	鶏肉 たまねぎ しょうが 砂糖 しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ 油	ハヤシライス	米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 油 ハヤシルー ケチャップ	鶏のから揚げ	鶏もも肉 砂糖 しょうゆ しょうが 片栗粉 油	魚のマヨネーズ焼き	さけ 塩 マヨネーズ	栄養ラーメン	ゆで中華めん 豚肉(塩) ちくわ 卵 ほうれん草 にんじん もやし 干しいたけ ごま油 塩 こしょう 丸鶏がらスープ(濃) しょうゆ	やみつきチキン	鶏肉 ケチャップ 砂糖 みりん しょうゆ マヨネーズ 塩 こしょう
ブロッコリーの三色サラダ	ブロッコリー にんじん コーン 酢 砂糖 しょうゆ 油	サラダ	いんげん キャベツ にんじん すりごま マヨネーズ しょうゆ	白菜の和え物	はくさい にんじん しょうゆ かつお節	ベイクドじゃが	じゃがいも 油 塩 あおのり	蒸し野菜	さつまいも にんじん だいこん めんつゆ マヨネーズ 塩 ごま	ほうれん草とツナの酢和え	ほうれん草 にんじん ツナ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油
コンソメスープ	キャベツ たまねぎ コンソメ	りんご		すまし汁	とうがん わかめ りんご かつお節(だし) しょうゆ	鶏がらスープ	はくさい たまねぎ にんじん 丸鶏がらスープ	オレンジ	オレンジ	すまし汁	たまねぎ 油揚げ かつお節(だし) しょうゆ 塩
ごはん				ごはん		ごはん				ごはん	
バナナ						みかん				バナナ	
一口ピザ・牛乳	ぎょうざの皮 ケチャップ たまねぎ 豚肉 チーズ	お好み焼き・お茶	お好み焼き粉 豚肉 キャベツ ちくわ 天かす	フルーチェ・牛乳	フルーチェ(イチゴ) 牛乳	アメリカンドッグ・牛乳	ウインナー ホットケーキミックス 牛乳 油	おにぎり ぶりかけ・お茶	米 ぶりかけ	干菓子・牛乳	
15	干菓子・牛乳	16	干菓子・牛乳	17	干菓子・牛乳	18	干菓子・牛乳	19	干菓子・牛乳	20	おやすみ
ミートスパゲティ	スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 しょうゆ 塩	カレーライス	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 カレールウ	シュウマイ	豚ひき肉 たまねぎ 砂糖 酒 しょうゆ 塩 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	ちゃんぽん	中華めん 豚肉 キャベツ かまぼこ もやし にんじん ごま油 丸鶏がらスープ しょうゆ 塩	ハンバーガー	パンズ 牛ひき肉 豚ひき肉 パン粉 塩 白身粉 卵 ケチャップ カレールウ 塩 油		
コールスローサラダ	キャベツ にんじん 塩 砂糖 酢 マヨネーズ	小松菜とコーンの和え物	ごまつな にんじん コーン しょうゆ 砂糖	白菜のナムル	はくさい にんじん 砂糖 ごま油 ごま しょうゆ	さつま芋のレモン煮	さつまいも レモン果汁 砂糖	ポテトフライ	じゃがいも 油 塩		
コンソメスープ	たまねぎ わかめ コンソメ	バナナ		春雨スープ	はるさめ キャベツ コーン 丸鶏がらスープ	みかん		野菜スープ	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー コンソメ		
オレンジ				ごはん				オレンジ			
麩のラスク・牛乳	ら バター 砂糖	ドーナツ・牛乳	ホットケーキミックス 卵 油 砂糖	干菓子・牛乳		鶏そぼろおにぎり・お茶	米 鶏ひき肉 酢 砂糖 しょうゆ みりん あおのり	ケーキ・牛乳			
22	干菓子・牛乳	23	干菓子・牛乳	24	干菓子・牛乳	25	干菓子・牛乳	26	干菓子・牛乳	27	干菓子・牛乳
きつねうどん	たら しょうゆ さけ みりん レモン果汁	たらの△ニエル	たら 塩 こしょう 小麦粉 バター	豚丼	米 豚肉 にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 油 しょうゆ みりん ごま	ハンバーグ	豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ パン粉 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	焼きそば	焼きそばめん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 油 中濃ソース 塩 あおのり	鶏の炊き込みご飯	米 鶏もも肉 油揚げ にんじん ごぼう 干しいたけ 油 塩 しょうゆ
五目煮豆	鶏肉 だいず にんじん れんこん いんげん 油 砂糖 しょうゆ	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ	かぼちやのサラダ	かぼちや きゅうり コーン マヨネーズ ヨーグルト	添え野菜	にんじん きゅうり	ちりめん和え	はくさい にんじん しらす 砂糖 しょうゆ	いんげん胡麻あえ	いんげん はくさい しょうゆ すりごま 砂糖
バナナ		ミネストローネスープ	豚ひき肉 キャベツ たまねぎ じゃがいも にんじん トマト スパゲティ にんにく 油 トマトジュース コンソメ 塩	みそ汁	たまねぎ にんじん わかめ かつお節(だし) みそ	スープ	キャベツ しめじ 丸鶏がらスープ	みそ汁	木綿豆腐 わかめ ねぎ かつお節(だし) みそ	すまし汁	だいこん わかめ かつお節(だし) 塩 しょうゆ
		ごはん		バナナ		ごはん		オレンジ		バナナ	
		りんご									
カレーパン・牛乳	家パン 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 カレールウ 塩	干菓子・牛乳		二色ゼリー・牛乳	りんごジュース カルピス ゼラチン 砂糖	野菜チップ・お茶	じゃがいも れんこん 油 塩	フルーツポンチ・牛乳	もも パイン みかん りんご バナナ	干菓子・牛乳	
29	干菓子・牛乳	30	干菓子・牛乳	31	牛乳 午前	<p>※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。</p> <p>▼ 乳児・幼児摂取量は4月の平均の摂取量を示しています。</p> <p>▼ 栄養価は3時のおやつも考慮しています。乳児は朝のおやつも考慮しています。</p> 					
そぼろごはん	米 鶏ひき肉 油 砂糖 しょうゆ	ビーフシチュー	牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 シチュールー	魚の磯辺揚げ	カレイ しょうゆ 酒 しょうが 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー あおのり						
小松菜の煮浸し	ごまつな にんじん 油揚げ かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩	サラダ	ブロッコリー たまねぎ にんじん 酢 砂糖 塩 油	切り干し大根の煮物	かつお節(だし) しょうゆ みりん 切り干しだいこん にんじん 油揚げ 鶏もも肉						
みそ汁	麩 じゃがいも にんじん かつお節(だし) みそ	オレンジ		みそ汁	だいこん はくさい みそ かつお節あ(だし)						
バナナ		パン		ごはん							
マシュマロサンド・牛乳	リッツ マシュマロ	プリン・牛乳	プリンミックス 牛乳	バナナ							
				干菓子・牛乳							

	(1~2歳児)		(3~5歳児)	
	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	463kcal	548kcal	571kcal	574kcal
たんぱく質	18.1g	22.1g	22.5g	23.0g
脂質	15.0g	16.4g	17.5g	17.2g
カルシウム	227mg	238mg	236mg	259mg