



# 4 月 献 立 表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1 金	ミンチボール マカロニスープ オレンジ	612 22.1 22.2	パン粉、片栗粉 じゃがいも、マカロニ 油、黒砂糖	合ミンチ、卵 ベーコン 牛乳	玉葱、人参 オレンジ	ケチャップ、塩 ウスターソース コンソメ	黒糖蒸しパン
2 土	鍋焼き風うどん バナナ	481 17.9 10	干しうどん 小麦粉	鶏肉、卵 牛乳	玉葱、人参、葉ねぎ、干しいたけ バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし 出し用削り節	お菓子
4 月	親子煮 春雨のごま酢和え いちご	513 20.8 14	砂糖、油 春雨 小麦粉	鶏肉、卵 ちくわ、ごま、わかめ おから、バター、牛乳	玉葱、人参、葉ねぎ きゅうり いちご	しょうゆ 酢、塩	おからバナナクッキー
5 火	白身魚のマーマレード焼き 豚汁 キウイ	475 20.9 11	板こんにゃく 小麦粉	カラスカレイ 豆腐、豚肉、油揚げ、みそ 卵、牛乳	玉葱、人参、ごぼう、葉ねぎ キウイ	しょうゆ いりこだし マーマレード	ココアワッフル
6 水	マーボー豆腐 中華風サラダ パイナップル	530 19.4 17.5	油、片栗粉 ホットケーキ粉、砂糖	豆腐、合ミンチ、みそ 黒ごま、白ごま ハム、わかめ 生クリーム、卵、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、えのきだけ 葉ねぎ キャベツ、きゅうり、切干大根 パイナップル	しょうゆ、いりこだし 塩、削り節粉 冷やし中華のたれ	プリンケーキ
7 木	鮭のレモン焼き コンソメスープ オレンジ	463 19.2 12.8	パン粉、油 じゃがいも	鮭 ベーコン、バター 牛乳	レモン パセリ、キャベツ、玉葱、人参 オレンジ	塩 コンソメ	セノビーゼリー
8 金	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	678 20.1 21.2	油 サンドパン、マーガリン マヨネーズ、砂糖	牛肉、大豆 ヨーグルト、生クリーム 卵、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム缶 もも缶、パイン缶、キウイ、バナナ	ハヤシルウ、塩 いちごジャム	サンドイッチ
9 土	みそラーメン バナナ	420 17.8 10.6	生中華めん 小麦粉	豚肉、みそ、かまぼこ バター、わかめ 卵、牛乳	玉葱、人参、もやし、コーン バナナ	白湯スープ	お菓子
11 月	さばの照り焼き わかめスープ パイナップル	551 22.6 17.6	砂糖 ロールパン、油	さば ベーコン、わかめ きなこ、牛乳	キャベツ、玉葱、小松菜、人参 パイナップル	みりん、しょうゆ 白湯スープ	揚げパン
12 火	鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト オレンジ	545 22 19.5	じゃがいも 砂糖、パン粉、粉糖	鶏肉 ベーコン、バター、チーズ おから、卵、豆腐、牛乳	玉葱、トマトピューレ、ピーマン パセリ、オレンジ 干しぶどう	ワイン、コンソメ ケチャップ、塩	おからチョコボール
13 水	白身魚のカレー天ぷら 八宝菜 キウイ	485 20.4 15.7	小麦粉、油 片栗粉	カラスカレイ 豚肉、卵 牛乳	パセリ キャベツ、玉葱、人参、小松菜 コーン、干しいたけ、キウイ	カレー粉、塩 白湯スープ しょうゆ	クリームブッセ
14 木	肉じゃが 白和え いちご	499 16 13	じゃがいも、こんにゃく マヨネーズ 小麦粉、砂糖、コーンフレーク	牛肉 白ごま、豆腐 卵、バター、牛乳	人参、玉葱 小松菜、切干大根、ひじき 干しいたけ、いちご、干しぶどう	しょうゆ めんつゆ	ロッククッキー
15 金	クリームシチュー フレンチサラダ オレンジ	580 22.5 16.2	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 ハム、チーズ、卵 牛乳	玉葱、人参、裏ごしコーン、小松菜 キャベツ、きゅうり オレンジ	酢、塩	メロンパン
16 土	和風スパゲティー バナナ	561 18.9 19.9	スパゲティー、油 小麦粉	ベーコン、卵、バター 牛乳	玉葱、人参、しめじ、えのきだけ 小松菜、しいたけ バナナ	しょうゆ、塩	お菓子
18 月	チキンナゲット みそ汁 キウイ	557 24.8 13.9	片栗粉 米	鶏ミンチ、豆腐、みそ、卵 煮干し、油あげ 牛乳	玉葱、人参 かぼちゃ、葉ねぎ、切干大根 しめじ、キウイ	しょうゆ めんつゆ、塩	乳児：炊き込みおむすび 幼児：炊き込みおむすび いりこ
19 火	まぐろの五色揚げ キャロットスープ オレンジ	585 24.4 19.2	さつまいも、油、砂糖 片栗粉 小麦粉	まぐろ、豚レバー、大豆 ベーコン、バター 牛乳	人参、玉葱、小松菜 オレンジ	ケチャップ しょうゆ コンソメ	今川焼
20 水	豚肉の中華風煮 ポテトサラダ いちご	552 18.6 21.7	砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ 上新粉、コーンスターチ	豚肉、生揚げ ハム、卵 バター、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ 干しいたけ きゅうり、いちご	白湯スープ 酢、塩	モスクッキー
21 木	鮭の西京焼き かき玉汁 パイナップル	539 23.5 17.9	マヨネーズ 片栗粉 ホットケーキ粉、砂糖	鮭、白みそ、豆腐 卵 バター、牛乳	玉葱、えのきだけ、人参、葉ねぎ パイナップル	しょうゆ、みりん	ホットケーキ
22 金	グラタン キャベツスープ いちご	581 18.5 18.8	じゃがいも、小麦粉 マカロニ、パン粉 サンドパン、砂糖、はちみつ	鶏肉、バター、生クリーム チーズ ベーコン、牛乳	パセリ キャベツ、干しいたけ 玉葱、人参、葉ねぎ、いちご	コンソメ しょうゆ、塩	ラスク
23 土	きつねうどん バナナ	482 19 9.9	干しうどん 小麦粉	豚肉、油あげ、わかめ 卵、牛乳	玉葱、人参 バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし だし用削り節	お菓子
25 月	白身魚の磯辺焼き 野菜スープ オレンジ	459 20.4 16.7	マヨネーズ 小麦粉	カラスカレイ、 ウイナー、バター チーズ、牛乳	玉葱、あおのり キャベツ、人参、小松菜 オレンジ	コンソメ、しょうゆ	チーズ・お菓子
26 火	ポークカレー フルーツヨーグルト	682 18.4 18.7	じゃがいも、油 白玉粉、上新粉、砂糖	豚肉、 ヨーグルト、生クリーム 豆腐、きなこ、牛乳	玉葱、人参 もも缶、パイン缶、キウイ、バナナ	カレールウ ケチャップ	きなこ団子
27 水	鶏肉の唐揚げ かぼちゃサラダ いちご	565 22.4 19	小麦粉、片栗粉、油 マヨネーズ	鶏肉 ハム、チーズ バター、卵、牛乳	かぼちゃ、りんご、きゅうり いちご レモン	しょうゆ、塩	レモンクッキー
28 木	白身魚のみそ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 キウイ	471 21.9 12.1	砂糖 油 ホットケーキ粉	カラスカレイ 牛ミンチ、高野豆腐、みそ 豆腐、卵、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ 干しいたけ キウイ	白湯スープ みりん	ココアドーナツ
30 土	焼きそば バナナ	537 18.6 14.9	焼きそばめん、油 小麦粉	豚肉 卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、あおのり バナナ	お好み焼きソース ウスターソース しょうゆ、塩 削り節粉	お菓子