


**《4月 献立表》**


日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名 (〇は午後おやつ)			午後おやつ	
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 金	牛丼 3色和え じゃがいもの味噌汁 バナナ	569 21.9 17.6	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、 〇食パン、〇バター、 〇はちみつ	牛もも肉、米みそ、油揚げ、 かつお節、〇牛乳	たまねぎ、バナナ、こまつな、 もやし、にんじん、しょうが、 とうもろこし、わかめ、 グリーンピース	しょうゆ、みりん	ハニートースト 牛乳
2 土	親子うどん かぼちゃの天ぷら ぶどうゼリー	560 21.8 16.3	干しうどん、砂糖、油、 てんぷら粉、片栗粉、 〇メープルシロップ、 〇ホットケーキミックス、 〇バター	卵、鶏もも肉、かまぼこ、 かつお節、スキムミルク、 〇スキムミルク、〇牛乳、〇卵	ぶどうジュース、かぼちゃ、 ほうれんそう、にんじん、 かんでん	しょうゆ、みりん、 食塩	ホットケーキ 牛乳
3	日曜日						
4 月	ハヤシライス カラフルサラダ いちご	533 21.8 15.9	七分つき米、油、小麦粉、 砂糖、〇砂糖	牛もも肉、かにかまぼこ、 スキムミルク、〇牛乳、〇卵、 〇スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、いちご、 しめじ、ブロッコリー、 とうもろこし	ハヤシルウ、酢、 食塩、しょうゆ、 ウスターソース、 ケチャップ、こしょう	プリン
5 火	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 麩のすまし汁	568 23.0 19.4	米、砂糖、焼ふ、〇砂糖、 〇小麦粉、〇バター	鶏もも肉、鶏むね肉、米みそ、 油揚げ、かつお節、〇牛乳、 〇卵、〇スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しめじ、 エリンギ、いんげん、ねぎ、 えのきたけ、切干大根、ひじき、 こんぶ、干しいたけ	しょうゆ、酒、食塩、 みりん	スキムクッキー 牛乳
6 水	スパゲティーミートソース 具だくさんミルクスープ オレンジ	526 22.3 16.5	スパゲティー、バター、 じゃがいも、油、〇ごま、 〇七分つき米、〇油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 鶏もも肉、スキムミルク	オレンジ、たまねぎ、しめじ、 ブロッコリー、にんじん、 パセリ、トマト缶、えのきたけ、 おうめ干し、〇ひじき	ケチャップ、食塩、 コンソメ、こしょう	梅干しとひじきのおにぎり
7 木	ご飯 鯖の塩焼き キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁	540 22.9 18.0	米、砂糖、〇強力粉、 〇小麦粉、〇砂糖、 〇バター、〇いちごジャム	豆乳、さば、米みそ、 かつお節、〇牛乳、 〇スキムミルク	キャベツ、にんじん、はくさい、 きゅうり、レモン、わかめ	しょうゆ、食塩	ストロベリースコーン 牛乳
8 金	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ ワンタンスープ	538 21.9 17.3	米、砂糖、はるさめ、 片栗粉、ごま油、油、 ワンタンの皮、〇砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、 ハム、ベーコン、米みそ、 〇ヨーグルト、〇スキムミルク	たまねぎ、もやし、にんじん、 チンゲンサイ、ブロッコリー、 しょうが、えのきたけ、 グリーンピース、〇もも缶、 〇みかん缶	しょうゆ、酢、食塩、 こしょう	フルーツヨーグルト
9 土	春野菜ラーメン 魚肉ソーセージのカレー揚げ フルーツ牛乳かん	504 23.2 17.4	干し中華めん、砂糖、 ごま油、油、てんぷら粉、 〇じゃがいも、〇片栗粉、 〇バター	牛乳、魚肉ソーセージ、 豚もも肉、スキムミルク、 〇牛乳、〇スキムミルク、 〇チーズ	もも缶、みかん缶、こまつな、 にんじん、キャベツ、たけのこ、 かんでん、グリーンアスパラガス	みりん、しょうゆ、 食塩、カレー粉、 こしょう、〇食塩	チーズポテもち 牛乳
10	日曜日						
11 月	ご飯 豆腐ミートローフ ポテトサラダ コーンスープ	525 21.2 16.9	じゃがいも、米、パン粉、 マヨネーズ、〇食パン、 〇バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 牛ひき肉、卵、スキムミルク、 〇ハム、〇スキムミルク、 〇チーズ	たまねぎ、クリームコーン缶、 にんじん、きゅうり、ひじき、 とうもろこし、パセリ、 〇たまねぎ、〇ピーマン	ケチャップ、食塩、 コンソメ、酒 ウスターソース、 こしょう、 〇ケチャップ	ピザトースト
12 火	ご飯 タンドリーチキン 3色サラダ きのこスープ	539 23.3 18.9	米、砂糖、油、〇小麦粉、 〇マヨネーズ	鶏もも肉、鶏むね肉、 ヨーグルト、スキムミルク、 ベーコン、〇牛乳、〇卵、 〇豚もも肉、〇かつお節、 〇スキムミルク	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、こまつな、にんにく とうもろこし、しめじ、 えのきたけ、〇キャベツ、 〇ねぎ、〇あおのり	酢、ケチャップ、 食塩、しょうゆ、 コンソメ、カレー粉、 こしょう、 〇お好みソース	お好み焼き 牛乳
13 水	ご飯 白身魚のゆかり揚げ ほうれん草の磯和え けんちん汁	521 24.0 16.3	米、さといも、てんぷら 粉、油、砂糖、ごま油、 〇じゃがいも、〇小麦粉、 〇油、〇バター	たら、木綿豆腐、鶏もも肉、 かつお節、〇牛乳、 〇豚ひき肉、〇スキムミルク	ほうれんそう、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、のり佃煮、〇たまねぎ、	しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう、 〇ケチャップ、 〇こしょう	シェパードパイ 牛乳
14 木	ご飯 豚肉の生姜焼き カロテンおかか和え なめこの味噌汁	549 25.0 17.1	米、片栗粉、砂糖、油、 〇砂糖、〇小麦粉、 〇ごま、〇バター	豚もも肉、米みそ、かつお節、 〇牛乳、〇卵、〇スキムミルク	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、 だいこん、にんじん、なめこ、 しょうが、わかめ、〇あおのり	しょうゆ、みりん、酒	のりごまクッキー 牛乳
15 金	キッズピビンバ ピーフンと野菜のソテー わか玉スープ	562 22.0 17.7	七分つき米、ピーフン、 ごま、砂糖、ごま油、 油、片栗粉、〇油、 〇ホットケーキミックス、 〇マーマレード	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、 スキムミルク、〇牛乳、〇卵、 〇スキムミルク	ほうれんそう、もやし、しめじ、 にんじん、たまねぎ、だいこん、 ピーマン、にんにく、しょうが、 わかめ	食塩、中華だしの素、 しょうゆ	マーマレード蒸しパン 牛乳

16	ツナロールサンド 土 ミネストローネ バナナ	496 22.2 16.6	ロールパン、マカロニ、 砂糖、油、○小麦粉、 ○片栗粉、○砂糖、 ○ごま油	鶏むね肉、ツナ油漬缶、 ○牛乳、○卵、○干しえび、 ○スキムミルク	バナナ、こまつな、キャベツ、 トマト缶、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、にんにく、○にら、 ○にんじん	ケチャップ、食塩、 しょうゆ、コンソメ、 こしょう、○酢、 ○しょうゆ	チヂミ 牛乳
17	日曜日						
18	チキンカレーライス 月 カミカミサラダ オレンジ	601 23.3 20.3	七分つき米、ごま、砂糖、 じゃがいも、油、○砂糖、 ○マカロニ	鶏むね肉、鶏もも肉、 かにかまぼこ、スキムミルク、 ○牛乳、○きな粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、切干大根、 グリーンピース	カレールウ、酢、 食塩、しょうゆ、 ○食塩	マカロニきな粉 牛乳
19	ご飯 火 チャブチェ ブロッコリーの中華サラダ かき玉中華スープ	524 22.0 16.9	米、はるさめ、砂糖、 ごま、ごま油、○食パン、 ○砂糖、○ごま、○ごま油	牛もも肉、卵、ハム、 スキムミルク、○牛乳、 ○米みそ	ブロッコリー、もやし、しめじ、 たまねぎ、にんじん、にら、 わかめ、とうもろこし	しょうゆ、酢、 こしょう、食塩、 中華だし、素、 ○みりん	みそパン 牛乳
20	ご飯 水 鮭の照り焼き ひじききんぴら かぼちゃの味噌汁	535 22.8 16.8	米、砂糖、ごま、ごま油、 ○小麦粉、○油、○砂糖	さけ、米みそ、かつお節、 ○スキムミルク、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、 ごぼう、にんじん、しらたき、 いんげん、ひじき	しょうゆ、みりん	キューブクッキー 牛乳
21	ご飯 木 ポークケチャップ マカロニサラダ コンソメスープ	476 20.4 15.5	米、マヨネーズ、砂糖、 マカロニ、油、○砂糖、 ○ブルーベリージャム、 ○いちごジャム	豚もも肉、ハム、 ○ヨーグルト、○スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー、とうもろこし、 えのきたけ	ケチャップ、食塩、 コンソメ、こしょう、 ウスターソース	ベリーベリーヨーグルト
22	ご飯 金 鶏のからあげ 春野菜のごま和え 切干大根の味噌汁	589 21.9 23.9	米、片栗粉、油、ごま、 砂糖、○ミルクココア、 ○バター、○砂糖、 ○フランスパン	鶏もも肉、鶏むね肉、米みそ、 かつお節、○スキムミルク、 ○牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、 切干大根、とうもろこし、 グリーンアスパラガス、 にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	ココアラスク 牛乳
23	鶏ごぼうピラフ 土 かぼちゃのサラダ 野菜スープ	536 20.5 18.0	七分つき米、マヨネーズ、 バター、○マカロニ、 ○砂糖、○油	鶏ひき肉、ハム、○牛乳、 ○豚ひき肉、○牛ひき肉、 ○スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、ごぼう、 ほうれんそう、ピーマン、 ひじき、○パセリ、 ○たまねぎ、○にんじん	しょうゆ、コンソメ、 食塩、こしょう、 ○ケチャップ、 ○ウスターソース、 ○食塩	ミートパスタ 牛乳
24	日曜日						
25	ご飯 月 カラフル青椒肉絲 ジャコのナムル 小松菜と卵の中華スープ	532 23.2 17.3	米、砂糖、片栗粉、ごま、 ごま油、油、○白玉粉、 ○ホットケーキミックス、 ○砂糖、○油	豚もも肉、卵、しらす干し、 スキムミルク、○牛乳、○卵、 ○チーズ、○スキムミルク	もやし、ほうれんそう、 たけのこ、たまねぎ、こまつな、 にんじん、ピーマン、 赤ピーマン、黄ピーマン	しょうゆ、食塩、 中華だし、素、酒	もちもちチーズドーナツ 牛乳
26	ロールパン 火 クリームシチュー スパゲティのサラダ りんご	532 19.6 16.9	ロールパン、じゃがいも、 スパゲティ、油、 ○七分つき米、○ごま、 ○ごま油	鶏もも肉、鶏むね肉、牛乳、 ハム、スキムミルク	りんご、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコリー、 きゅうり、○こまつな	食塩、こしょう、 ○食塩	青菜おにぎり
27	ご飯 水 手作りさつま揚げ 切干大根の酢の物 豆腐の味噌汁	515 23.0 16.8	米、小麦粉、油、ごま、 砂糖、○じゃがいも、 ○油	白身魚すり身、木綿豆腐、 米みそ、かにかまぼこ、 かつお節、○牛乳、○ベーコン	キャベツ、ごぼう、きゅうり、 にんじん、切干大根、ひじき、 わかめ、○たまねぎ、○パセリ	酢、しょうゆ、 みりん、○こしょう、 ○食塩	ジャーマンポテト 牛乳
28	豚たけのこご飯 木 キャベツとスナップエンドウのサラダ ほうれん草のすまし汁	518 22.2 17.1	七分つき米、砂糖、油、 ○食パン、○黒砂糖、 ○砂糖、○バター	豚ひき肉、ツナ油漬缶、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、 ほうれんそう、とうもろこし、 スナップエンドウ、こんぶ、 にんじん、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、みりん、 酢、酒、こしょう、 食塩	黒糖フレンチトースト 牛乳
29	金曜日・昭和の日						
30	弁当日						ぼたぼた焼き (市販菓子)

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後の間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前中に牛乳を補食として提供しています。

《食材納入業者》

米…大一米穀                      パン…オリエンタルベーカリー      牛乳…京口乳業  
野菜・果物類…兼清              肉類…神戸武蔵フーズ                      魚類…竹内食品  
調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品