

献立表

2021年4月

日付	曜日	献立名	材 料 名 (昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
			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	調味料	
1	木	あわごはん ホワイトシチュー ブロッコリーツナ和え みかん缶	米、小麦粉、じゃがいも、あわ、油	加工乳、鶏むね肉、ツナ、煮干し	みかん缶、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、人参、グリーンピース、コーン、にら	ノンオイル和風ドレッシング	ビスコ 加工乳 プレーンホットケーキ
15	㊤	あわごはん 豚のショウガ焼き トマトのナムル 冬瓜のすまし汁	米、小麦粉、あわ、油、ごま油	加工乳、豚肉、ツナ、油揚げ、煮干し、かつお節	トマト、玉ねぎ、冬瓜、人参、きゅうり、ピーマン、にら、塩こんぶ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、塩	バナナ 加工乳 ナベバンピン
2	金	麦ごはん チキンの照り煮 キャベツと麩の炒め じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、車ふ、押麦、油、砂糖	加工乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、みそ、かつお節、煮干し	キャベツ、ほうれんそう、人参、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、塩	ソフトせんべい 加工乳 菓子パン
3	土	野菜そば もも缶	宮古そば、米、砂糖、油、押麦、ごま	豆乳、豚肉、大豆水煮、みそ、かまぼこ、かつお節、煮干し	もも缶、もやし、にんじん、ねぎ、焼き海苔	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	全粒粉クラッカー 豆乳 大豆のごまみそおにぎり
5	月	ポークカレー しらす和え アーサのすまし汁	米、じゃがいも、コーン、フレーク、押麦、油	ヨーグルト、豚肉、鶏レバー、煮干し、しらす干し、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、バナナ、人参、ピーマン、えのき、あおさ、野菜ジュース	カレールー、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、塩	マンナ 野菜ジュース シリアルヨーグルト
6	火	あわごはん 炒り豆腐 アスパラの天ぷら 冬瓜のみそ汁	さつまいも、米、油、あわ、米粉、砂糖	加工乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、おから、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	冬瓜、アスパラガス、人参、玉ねぎ、長ねぎ、いんげん、干しいたけ	しょうゆ、みりん	サッポロポテト 加工乳 ふかし芋
7	水	麦ごはん 鮭のキャロット焼き ほうれん草ソテー 白菜スープ	米、ホットケーキ粉、押麦、マヨネーズ、油	加工乳、さけ、絹ごし豆腐、ベーコン、おから、バター	ほうれん草、白菜、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	コンソメ、しょうゆ、塩	ミニゼリー 加工乳180 豆腐ドーナツ
8	木	あわごはん カボチャのそぼろ煮 いりなナムル ゆし豆腐 いちご	米、食パン、砂糖、あわ	加工乳、ゆし豆腐、卵、鶏ひき肉、ハム、みそ、バター、かつお節、煮干し	かぼちゃ、いちご、もやし、人参、きゅうり、ねぎ	ノンオイル和風ドレッシング、みりん、しょうゆ	たべっこ動物 加工乳 フレンチトースト
9	金	麦ごはん 切干大根炒め 豆腐のキッシュ へちまのすまし汁	米、押麦、油	加工乳、卵、木綿豆腐、ツナ、おから、粉チーズ、煮干し、油揚げ、かつお節	バナナ、小松菜、へちま、人参、玉ねぎ、切り干し大根、刻みこんぶ、青ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	べじたべる 加工乳 バナナ きな粉せんべい
10	土	野菜そば みかん缶	宮古そば、米、油、ごま	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し、しらす干し	みかん缶、もやし、人参、青ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	ビスコ 豆乳 わかめおにぎり
12	月	あわごはん 肉じゃが ほうれん草の白あえ 納豆みそ 卵のすまし汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、メープルシロップ、あわ、油	加工乳、卵、木綿豆腐、豚肉、納豆、おから、みそ、ツナ、煮干し、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、人参、ねぎ、インゲン	みりん、しょうゆ、酒、塩	ハーベストセサミ 加工乳 ココアホットケーキ
13	火	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ゆで野菜 クリームスープ みかん缶	米、さつまいも、砂糖、米粉、マヨネーズ、押麦、油、パン粉	加工乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、卵、おから	玉ねぎ、クリームコーン、みかん缶、ブロッコリー、人参、キャベツ	とんかつソース、コンソメ、塩、こしょう	小魚せんべい 加工乳 スイートポテト
14	水	あわごはん さけのムニエル 小松菜のさつと煮 里芋のみそ汁	米、ホットケーキ粉、さといも、あわ、小麦粉	加工乳、さけ、木綿豆腐、卵、油揚げ、みそ、バター、かつお節、煮干し	小松菜、人参、切り干し大根、青ねぎ	みりん、しょうゆ、塩、こしょう	ももブッセ 加工乳 小豆蒸しパン

	栄養目標量	給与栄養量
エネルギーkcal	574	579
タンパク質g	21.4	22.9
脂質g	17.7~21.3	17.2
カルシウム	260	295
鉄分mg	2.5	2.9
食物繊維g	4	4.1

◎献立は食材や天候によって変更することがあります。

◎献立は3歳児を目安に作成しております。

◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。

◎食材として、かつお節・煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。

◎食物アレルギー対応食は医師の診断に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者へ協力を求める場合がありますので、ご了承下さい。

【4月の行事予定】①インゲンの日 ⑥コーンビーフの日 ⑨ピーマンの日 ⑩冬瓜(シブイ)の日

⑭もずくの日、食育の日 ㊤昭和の日