

・平均栄養価・	
エネルギー	たんぱく質
未満児 475kcal	18.2g
以上児 543kcal	21.5g



4月献立表



令和6年

日 付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
			主に骨や力の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 働きを助えるもの		
1	月	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き ひじきの煮物 パナナ	こめ・ほんみりん・さとう・あぶら	わかめ・とうふ・さけ・みそ・ひじき・あぶらあげ・さつまあげ	にんじん・いんげん・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 フライドポテト
2	火	ごはん みそ汁 バーベキューチキン ピーマンソテー オレンジ	こめ・さとう・びーふん・こまあぶら	みそ・とりにく・ぶたにく	こまつな・にんじん・にんにく・きゃべつ・たまねぎ・おれんじ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 チーズ蒸しパン
3	水	ごはん みそ汁 肉豆腐 胡麻和え パナナ	こめ・しらたき・あぶら・さとう・しろこま	みそ・やきとうふ・ぶたにく	だいこん・なめこ・はくさい・にんじん・えのき・ほうれんそう・もやし・ばなな	麦茶 せんべい	麦茶 ワカメおにぎり
4	木	麦ごはん ポークカレー ツナサラダ オレンジ	おしむぎ・こめ・じゃがいも・あぶら・さとう	ぶたにく・すきむねく・つな	にんじん・たまねぎ・くりんびーず・にんにく・しょうが・だいこん・きゅうり・おれんじ	麦茶 ウエハース	麦茶 手作りゼリー
5	金	ごはん みそ汁 豚肉と牛蒡の卵とじ さっぱり和え ヨーグルト	こめ・あぶら・ほんみりん	みそ・ぶたにく・たまご・かつおぶし・よーくると	はくさい・しめじ・ごぼう・にんじん・きゃべつ・きゅうり	麦茶 クラッカー	牛乳 クリームパン
6	土	きつねうどん みそじゃが バナナ	ほしうどん・さとう・じゃがいも	あぶらあげ・とりひきにく・みそ	ほうれんそう・ながねぎ・ばなな	麦茶 ゼリー	牛乳 せんべい
8	月	ごはん ワカメスープ 豆腐の中華煮 春雨サラダ パナナ	こめ・とうもろこし・ごまあぶら・さとう・かたくりこ・はるさめ	わかめ・とうふ・ぶたにく・ろーすはむ	たまねぎ・ちんげんさい・にんじん・ほしこむぎ・にんにく・きゅうり・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 スイートポテト
9	火	食パン クリームスープ ミートオムレツ ブロッコリーサラダ オレンジ	しょくぱん・さとう・あぶら・とうもろこし・まよねーず	ベーコン・きゅうり・ゆづ・たまご・ぶたひきにく	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・みくすべじだるる・ぶろっこりー・おれんじ	麦茶 ヨーグルト	麦茶 春色おにぎり
10	水	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き きのことアスパラソテー パナナ	こめ・おれんじ・まねーど・あぶら・ばたー	こりとうふ・みそ・ベーコン・ろーすはむ	はくさい・しょうが・にんにく・あすばらがす・きゃべつ・にんじん・しめじ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 ポパイケーキ
11	木	ごはん みそ汁 手作りはんぺんチーズフライ 蓮根サラダ ゼリー	こめ・こむぎこ・ばんこ・あぶら・さとう・しろこま・まよねーず・ゼリー	あぶらあげ・みそ・はんぺん・すらいすちーず・たまご・ろーすはむ	きゃべつ・れんこん・きゅうり・にんじん	麦茶 ウエハース	牛乳 きな粉トースト
12	金	ごはん みそ汁 ホキのカレーマヨ焼き 納豆和え オレンジ	こめ・じゃがいも・まよねーず	みそ・ほき・なつとう・かつおぶし	もやし・きゃべつ・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 クラッカー	牛乳 焼ドーナツ
13	土	ナポリタン ウインナー バナナ	ずはげついでい・とうもろこし	ぶたひきにく・ほーくういんなー	たまねぎ・にんじん・ひーまん・こまつな・ばなな	麦茶 ゼリー	牛乳 せんべい
15	月	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け 牛蒡の胡麻マヨネーズ和え パナナ	こめ・ほんみりん・さとう・とうもろこし・まよねーず・しろこま	わかめ・とうふ・みそ・あかうお	しょうが・ごぼう・きゅうり・にんじん・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 人参ケーキ
16	火	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	こめ・おしむぎ・あぶら・とうもろこし・さとう	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・くりんびーず・にんにく・きゃべつ・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	麦茶 ミルクくずもち
17	水	ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 ちくわの酢の物 パナナ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・ほんみりん	みそ・ぶたにく・ちくわ・わかめ	たまねぎ・だいこん・にんじん・いんげん・きゅうり・ばなな	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ポテトもち
18	木	ごはん みそ汁 豚肉のチャプチェ もやしの中華和え パナナ	こめ・はるさめ・あぶら・さとう・こまあぶら	みそ・ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・にら・もやし・きゅうり・ばなな	麦茶 ウエハース	牛乳 じゃがバター
19	金	ごはん みそ汁 豆腐の松風焼き お浸し オレンジ	こめ・しらたき・ばんこ・しろこま	みそ・とうふ・とりひきにく・たまご・ちくわ	かぶ・かぶのは・たまねぎ・しょうが・きゅうり・きゃべつ・にんじん・おれんじ	麦茶 クラッカー	牛乳 スティックパン
20	土	ワカメうどん さつま芋の煮物 バナナ	ほしうどん・さつまいも・さとう	わかめ・ぶたにく・とりひきにく	しいたけ・ながねぎ・ばなな	麦茶 ゼリー	牛乳 せんべい
22	月	ごはん みそ汁 肉じゃが 小松菜としらすの和え物 パナナ	こめ・じゃがいも・しらたき・ほんみりん・さとう・あぶら・こまあぶら	みそ・ぶたにく・しらすぼし	ごぼう・ちんげんさい・たまねぎ・にんじん・こまつな・ばなな	麦茶 ビスケット	麦茶 フルーツポンチ
23	火	食パン クリームシチュー 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ オレンジ	しょくぱん・じゃがいも・あぶら・ほんみりん・さとう・とうもろこし	ベーコン・きゅうり・ゆづ・とりひきにく	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・おれんじ	麦茶 ヨーグルト	麦茶 きつねおにぎり
24	水	ワカメごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草とカニカマのサラダ いちご	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう	たきこみわかめ・ベーコン・とりひきにく・かにかま	きゃべつ・にんじん・しょうが・ほうれんそう・きゅうり・いちご	麦茶 せんべい	牛乳 お誕生日ケーキ 
25	木	焼きそば ひじきのマヨサラダ ヨーグルト	ゆでちゅうがめん・あぶら・わんたんのかわ・こまあぶら・とうもろこし・まよねーず・さとう	ぶたにく・あぶらのり・ぶたひきにく・ひじき・よーくると	きゃべつ・にんじん・ひーまん・たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり	麦茶 ウエハース	牛乳 きな粉揚げパン
26	金	筍ごはん みそ汁 鯖の照り焼き 胡麻和え オレンジ	こめ・さとう・ほんみりん・しろこま	あぶらあげ・みそ・さば	みずだけのにんにく・しめじ・きゃべつ・しょうが・ほうれんそう・きゅうり・おれんじ	麦茶 クラッカー	牛乳 シュークリーム
27	土	焼肉丼 みそ汁 バナナ	こめ・あぶら・さとう・しろこま	ぶたにく・みそ	たまねぎ・ひーまん・にんじん・にんにく・にら・えのき・ばなな	麦茶 ゼリー	牛乳 せんべい
30	火	ごはん 若竹汁 ハムカツ コーンとカリフラワーのサラダ パナナ	こめ・こむぎこ・ばんこ・あぶら・とうもろこし・さとう	わかめ・なたね・ろーすはむ・たまご	みずだけのにんにく・ぶろっこりー・かりんぱわー・にんじん・ばなな	麦茶 ヨーグルト	牛乳 春色スパゲティ

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。