



平成30年4月度 ＜昼食＞

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください
※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです(3.4.5歳児のみ)
※記載してある食材は昼食とおやつです
※0.1.2歳児のみ午前おやつが付きます
※誕生日会と遠足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

3・4・5歳児 1・2歳児

日にち	主食	おかず	3・4・5歳児				1・2歳児				体を作る 赤	力や熱になる 黄	体の調子を整える 緑	調味料	おやつ
			熱量 (kcal)	タン パク 質(g)	カルシ ウム (mg)	塩分 (g)	熱量 (kcal)	タン パク 質(g)	カルシ ウム (mg)	塩分 (g)					
2月	ごはん	鶏肉の香味焼き ごぼうのきんぴら 豆腐みそ汁	603	23	193	1.6	515	20	209	1.3	鶏肉、豆腐、みそ /牛乳、きな粉	米、砂糖、さつまいも 油、ごま油、ごま /マカロニ、砂糖	ねぎ、にんにく、ごぼう にんじん、いんげん、えのき	酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 /食塩	牛乳 マカロニきな粉
3火	鶏そぼろ ごはん	切り干し大根煮 すまし汁	618	25	227	2.1	528	22	237	1.7	鶏ひき肉、油揚げ 卵、豆腐、わかめ /牛乳	米、油、砂糖、焼ふ /食パン、いちごジャム	にんじん、さやえんどう 切り干し大根、みつば /オレンジ	しょうゆ、食塩、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 ジャムサンド オレンジ
4水	ごはん	さわらの若草焼き にんじんバリバリサラダ 豆腐とトマトの卵スープ	591	22	164	1.9	498	18	186	1.6	さわら、しらす、卵 /牛乳、大豆、しらす	米、マヨネーズ 砂糖、油、オリーブ油 /米	ブロッコリー、にんじん、セロリ レモン汁、豆腐、たまねぎ、トマト /にんじん	酒、酢、食塩、コンソメ /食塩、しょうゆ、酒	牛乳 大豆とじゃこの おにぎり
5木	春キャベツと ペーコンの Pasta	ブロッコリーサラダ コンソメスープ	585	23	194	1.8	493	20	208	1.5	ベーコン、鶏肉 いんげん豆、鶏ささみ /牛乳、鶏ひき肉	スパゲティ、オリーブ油 バター、砂糖、じゃが芋 油/米、油、砂糖、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ 万能ねぎ、ブロッコリー、コンソメ、きゅうり 菜花/ごぼう、にんじん	食塩、コンソメ しょうゆ、酢 /しょうゆ、みりん	牛乳 きんぴらごはん
6金	たけのこ ごはん	さわらのカレー粉揚げ 小松菜のごま和え わかめのみそ汁 いちご	581	24	303	2.1	496	20	294	1.7	鶏肉、油揚げ、さわら 豆腐、わかめ、みそ /牛乳	米、砂糖 片栗粉、油、ごま /小麦粉、砂糖、油	たけのこ、にんじん、さやえんどう ごまつな、ねぎ、いちご /いちご	食塩、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁 かー粉/ペーキングパウダー	牛乳 さくらむしぼん
7土	ごはん	豚のしょうが焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	600	23	256	1.9	501	19	258	1.6	豚肉、油揚げ、みそ /牛乳、チーズ	米、油、砂糖 ごま油、ごま /あんぱん	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー コーン缶、にんじん、きゅうり、かぶ	しょうゆ、酒、酢、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 あんぱん チーズ
9月	ごはん	鮭のムニエル うどのおかまヨネーズ グリーンピースポタージュ	617	25	243	1.3	521	21	249	1.1	鮭、油揚げ かつお節、豆乳、牛乳 /牛乳、牛乳、卵	米、小麦粉、バター マヨネーズ、さつまいも /ホットケーキ粉、油	うど、さやえんどう、にんじん グリーンピース、たまねぎ /干しぶどう	食塩、しょうゆ コンソメ	牛乳 ホットケーキ
10火	グリーンピース ごはん	さわらのごまみそ焼き 筍とチンゲン菜の炒め すまし汁 オレンジ	600	21	275	2.4	514	19	275	2.0	こんぶ、さわら みそ、生揚げ /牛乳	米、砂糖、ごま、油 ごま油/さつまいも 油、砂糖、ごま	グリーンピース、たけのこ、にんじん チンゲン菜、しいたけ、かぶ たまねぎ、みつば、オレンジ	食塩、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁 酒/しょうゆ	牛乳 大学芋
11水	ごはん	ささみの天ぷら ごま酢和え 田舎汁	589	24	251	1.9	505	21	255	1.5	鶏ささみ、卵 油揚げ、みそ /牛乳、干しえび	米、小麦粉、油 砂糖、ごま /米、ごま油、ごま	パセリ粉、もやし、きゅうり、にんじん えのき、れんこん、ごまつな /ほうれんそう	酒、しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁 /食塩、しょうゆ	牛乳 ごまチャーハン
12木	カレーライス	春野菜のサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	607	20	204	2.2	517	18	217	1.8	豚肉、大豆 豆腐、わかめ /牛乳、ハム	米、油、じゃが芋、バター 砂糖、小麦粉、マヨネーズ 蜂蜜/マカロニ、オリーブ油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、かぶ、きゅうり 菜花、スナップえんどう、キャベツ、クレープフルーツ /玉ねぎ、ピーマン、トマト水煮	カレー粉、ウスターソース、酢 食塩、ケチャップ、コンソメ しょうゆ/コンソメ、食塩	牛乳 トマトペンネ
13金	ごはん	あじの南蛮漬け パンパンジー みそ汁 オレンジ	588	23	274	1.8	504	20	275	1.5	あじ、鶏ささ身、みそ 油揚げ、わかめ /牛乳	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油、ごま /小麦粉、黒砂糖、油	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり いんげん、ごまつな、オレンジ /干しぶどう	食塩、酢、酒 かつお・昆布だし汁 /ペーキングパウダー	牛乳 黒糖むしぼん
14土	ごはん	納豆 鶏のてりやき ごま酢和え 田舎汁	567	21	241	1.6	482	19	248	1.3	納豆、鶏肉 生揚げ、みそ /牛乳	米、砂糖、油 ごま、さつまいも /じゃがいも、バター	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、ごまつな /ブルーベリー	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、酢	牛乳 じゃがバター ブルーベリー
16月	ごはん	鶏肉の香味焼き ごぼうのきんぴら 豆腐みそ汁	603	23	193	1.6	515	20	209	1.3	鶏肉、豆腐、みそ /牛乳、きな粉	米、砂糖、さつまいも 油、ごま油、ごま /マカロニ、砂糖	ねぎ、にんにく、ごぼう にんじん、いんげん、えのき	酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 /食塩	牛乳 マカロニきな粉
17火	鶏そぼろ ごはん	切り干し大根煮 すまし汁	618	25	227	2.1	528	22	237	1.7	鶏ひき肉、油揚げ 卵、豆腐、わかめ /牛乳	米、油、砂糖、焼ふ /食パン、いちごジャム	にんじん、さやえんどう 切り干し大根、みつば /オレンジ	しょうゆ、食塩、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 ジャムサンド オレンジ
18水	ごはん	さわらの若草焼き にんじんバリバリサラダ 豆腐とトマトの卵スープ	591	22	164	1.9	498	18	186	1.6	さわら、しらす、卵 /牛乳、大豆、しらす	米、マヨネーズ 砂糖、油、オリーブ油 /米	ブロッコリー、にんじん、セロリ レモン汁、豆腐、たまねぎ、トマト /にんじん	酒、酢、食塩、コンソメ /食塩、しょうゆ、酒	牛乳 大豆とじゃこの おにぎり
19木	春キャベツと ペーコンの Pasta	ブロッコリーサラダ コンソメスープ	585	23	194	1.8	493	20	208	1.5	ベーコン、鶏肉 いんげん豆、鶏ささみ /牛乳、鶏ひき肉	スパゲティ、オリーブ油 バター、砂糖、じゃが芋 油/米、油、砂糖、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ 万能ねぎ、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり 菜花/ごぼう、にんじん	食塩、コンソメ しょうゆ、酢 /しょうゆ、みりん	牛乳 きんぴらごはん
20金	たけのこ ごはん	さわらのカレー粉揚げ 小松菜のごま和え わかめのみそ汁 いちご	581	24	303	2.1	496	20	294	1.7	鶏肉、油揚げ、さわら 豆腐、わかめ、みそ /牛乳	米、砂糖 片栗粉、油、ごま /小麦粉、砂糖、油	たけのこ、にんじん、さやえんどう ごまつな、ねぎ、いちご /いちご	食塩、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁 かー粉/ペーキングパウダー	牛乳 さくらむしぼん
21土	ごはん	豚のしょうが焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	600	23	256	1.9	501	19	258	1.6	豚肉、油揚げ、みそ /牛乳、チーズ	米、油、砂糖 ごま油、ごま /あんぱん	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー コーン缶、にんじん、きゅうり、かぶ	しょうゆ、酒、酢、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 あんぱん チーズ
23月	ごはん	鮭のムニエル うどのおかまヨネーズ グリーンピースポタージュ	617	25	243	1.3	521	21	249	1.1	鮭、油揚げ かつお節、豆乳、牛乳 /牛乳、牛乳、卵	米、小麦粉、バター マヨネーズ、さつまいも /ホットケーキ粉、油	うど、さやえんどう、にんじん グリーンピース、たまねぎ /干しぶどう	食塩、しょうゆ コンソメ	牛乳 ホットケーキ
24火	グリーンピース ごはん	さわらのごまみそ焼き 筍とチンゲン菜の炒め すまし汁 オレンジ	600	21	275	2.4	514	19	275	2.0	こんぶ、さわら みそ、生揚げ /牛乳	米、砂糖、ごま、油 ごま油/さつまいも 油、砂糖、ごま	グリーンピース、たけのこ、にんじん チンゲン菜、しいたけ、かぶ たまねぎ、みつば、オレンジ	食塩、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁 酒/しょうゆ	牛乳 大学芋
25水	ごはん	ささみの天ぷら ごま酢和え 田舎汁	589	24	251	1.9	505	21	255	1.5	鶏ささみ、卵 油揚げ、みそ /牛乳、干しえび	米、小麦粉、油 砂糖、ごま /米、ごま油、ごま	パセリ粉、もやし、きゅうり、にんじん えのき、れんこん、ごまつな /ほうれんそう	酒、しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁 /食塩、しょうゆ	牛乳 ごまチャーハン
26木	カレーライス	春野菜のサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	607	20	204	2.2	517	18	217	1.8	豚肉、大豆 豆腐、わかめ /牛乳、ハム	米、油、じゃが芋、バター 砂糖、小麦粉、マヨネーズ 蜂蜜/マカロニ、オリーブ油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、かぶ、きゅうり 菜花、スナップえんどう、キャベツ、クレープフルーツ /玉ねぎ、ピーマン、トマト水煮	カレー粉、ウスターソース、酢 食塩、ケチャップ、コンソメ しょうゆ/コンソメ、食塩	牛乳 トマトペンネ
27金	ごはん	あじの南蛮漬け パンパンジー みそ汁 オレンジ	588	23	274	1.8	504	20	275	1.5	あじ、鶏ささ身 みそ、油揚げ、わかめ /牛乳	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油、ごま /小麦粉、黒砂糖、油	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり いんげん、ごまつな、オレンジ /干しぶどう	食塩、酢、酒 かつお・昆布だし汁 /ペーキングパウダー	牛乳 黒糖むしぼん
28土	ごはん	納豆 鶏のてりやき ごま酢和え 田舎汁	567	21	241	1.6	482	19	248	1.3	納豆、鶏肉 生揚げ、みそ /牛乳	米、砂糖、油 ごま、さつまいも /じゃがいも、バター	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、ごまつな /ブルーベリー	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、酢	牛乳 じゃがバター ブルーベリー
入園	赤飯	鶏手羽の甘辛煮 ブロッコリー添え 蒸かしさつま芋 すまし汁	620	23	244	1.7	529	20	248	1.4	あずき、鶏手羽元 豆腐/牛乳 牛乳、卵	米、ごま、砂糖、ごま油 さつま芋/ホットケーキ粉 バター、豆乳クリーム	しょうが、だいごん、万能ねぎ ブロッコリー、なばな /干しぶどう、バナナ、いちご	食塩、しょうゆ、酒 みりん、酢 かつお・昆布だし汁	牛乳 いちごバフェ
遠足	おにぎり (しそ・ごましらす)	鶏のからあげ スティック野菜 バナナ	561	22	168	2.1	478	19	189	1.7	しらす、鶏肉 /豚肉、わかめ	米、ごま、片栗粉、油 /生中華麺、ごま油	しょうが、きゅうり、にんじん スナップえんどう、バナナ /キャベツ、もやし、ねぎ、コーン缶	しそふりかけ、しょうゆ 酒、みりん/しょうゆ 中華だし、食塩	牛乳 もやしラーメン
誕生会	エビピラフ	ハーベキョーホークレー 大根とにんじんのサラダ コンソメスープ	611	22	177	2.2	522	19	196	1.8	えび、ウインナー、豚肉 ひよこ豆、大豆、ペーコン /牛乳、クリームチーズ	米、オリーブ油、砂糖 油/クラッカー、蜂蜜 いちごジャム、砂糖	玉ねぎ、パセリ粉、生姜、にんにく、ピーマン 人参、大根、干しぶどう、ブロッコリー、かぶ レモン果汁/りんご、いちご、レモン果汁	食塩、カレー粉、コンソメ しょうゆ、酒、トマトピューレ ウスターソース	牛乳 カラフルカナパ