

4月 予定献立表

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	栄養価			昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	カや体玉になるもの	体の調子を整えるもの
1 木	麦茶 ウエハース	豚豚肉・ブロッコリー ビーフンソテー ごはん・スープ	麦茶 蒸しパン	591 kcal 21 g 21 g	650 kcal 23 g 23 g	豚肉 わかめ	ビーフン・小麦粉 米	玉葱・ピーマン・人参・ブロッコリー 椎茸・コーン・キャベツ しめじ	
2 金	麦茶 クッキー	鮭の塩焼き・塩昆布和え 里芋とひじきの煮物 ごはん・みそ汁	牛乳 バナナ ビスケット	538 kcal 23 g 14 g	592 kcal 25 g 15 g	鮭・塩昆布 ひじき・竹輪 油揚げ	里芋 米・ビスケット	胡瓜 人参・いんげん 茄子・バナナ	
3 土	麦茶 ビスケット	豚丼 切干の中華風サラダ みそ汁・みかん缶	牛乳 パームクーヘン	529 kcal 21 g 21 g	582 kcal 23 g 23 g	豚肉 わかめ 豆腐	米 パームクーヘン	玉葱・生姜 切干大根・胡瓜 もやし・みかん	
5 月	麦茶 せんべい	サバのみそ煮 蒸し野菜・チーズ ごはん・すまし汁	牛乳 マカロニナポリタン	489 kcal 22 g 14 g	538 kcal 24 g 15 g	サバ チーズ・ベーコン	マカロニ 米・里芋	生姜 大根・胡瓜・玉葱 長ねぎ	
6 火	麦茶 ビスケット	豚肉と茄子のケチャップ炒め 花野菜サラダ・粉ふきいも ごはん・みそ汁	牛乳 お魚トースト	517 kcal 22 g 18 g	569 kcal 24 g 20 g	豚肉 青のり わかめ	じゃがいも 米	玉葱・茄子 ブロッコリー・カリフラワー・ミニトマト 長ねぎ	
7 水	麦茶 クッキー	パン 鶏肉と野菜のトマト煮 コーンスープ・バナナ	麦茶 おかかおにぎり	555 kcal 18 g 18 g	611 kcal 20 g 20 g	卵 鶏肉・鰹節 牛乳	小麦粉 米	玉葱・人参・茄子・トマト コーン・バナナ	
8 木	麦茶 ビスケット	タラの和風あんかけ 竹輪ともやしの磯和え・ふかし南瓜 ごはん・みそ汁	牛乳 マシュマロクラッカー	456 kcal 21 g 9 g	502 kcal 23 g 10 g	タラ 竹輪・海苔 豆腐	マシュマロ・クラッカー 米	人参・ピーマン・しめじ もやし・胡瓜 大根	
9 金	麦茶 ウエハース	野菜たっぷりキーマカレー 枝豆のチーズ焼き オレンジ	牛乳 ふかしいも	504 kcal 21 g 14 g	554 kcal 23 g 15 g	鶏挽肉 チーズ	米 さつまいも	玉葱・人参・茄子・グリーンピース 枝豆・玉葱 オレンジ	
10 土	麦茶 せんべい	肉団子の甘酢あん コールスローサラダ ごはん・スープ	牛乳 せんべい パン缶	480 kcal 17 g 14 g	528 kcal 19 g 15 g	鶏挽肉	せんべい 米	玉葱 キャベツ・コーン・胡瓜 人参・えのき・パイン	
12 月	麦茶 ビスケット	アジの塩焼き・納豆 マカロニサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 チーズパン風	571 kcal 23 g 22 g	628 kcal 25 g 24 g	アジ・納豆 チーズ わかめ	マカロニ・小麦粉 米	胡瓜・人参 玉葱	
13 火	麦茶 せんべい	ホイコーロー 春雨の和え物・ブロッコリー ごはん・中華スープ	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	443 kcal 19 g 9 g	487 kcal 21 g 10 g	豚肉 ごま・ヨーグルト	春雨・いちごジャム 米・ビスケット	玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン 胡瓜・人参・ブロッコリー 長ねぎ	
14 水	麦茶 クッキー	春キャベツのスパゲッティ インゲンとツナサラダ スープ・オレンジ	麦茶 わかめおにぎり	509 kcal 16 g 13 g	560 kcal 18 g 14 g	ベーコン ツナ・ごま・わかめ	スパゲッティ 米	春キャベツ インゲン・人参 えのき・玉葱・オレンジ	
15 木	麦茶 せんべい	ブリの照り焼き 和風サラダ・ゆかり和え ごはん・みそ汁	牛乳 ココアサンド	487 kcal 19 g 16 g	536 kcal 21 g 18 g	ブリ 竹輪・ゆかり・鏡こあ	食パン・マーガリン 米	キャベツ・人参・かぶ・胡瓜 玉葱・しめじ	
16 金	麦茶 ウエハース	鶏肉の唐揚げ わかめサラダ・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳 ソース焼きそば	537 kcal 24 g 19 g	591 kcal 26 g 21 g	鶏肉 わかめ・しらす・豚肉 青のり	ゼリー・焼きそば類 米	生姜・玉葱・人参・キャベツ 胡瓜・カリフラワー 小松菜・えのき	
17 土	麦茶	麻婆豆腐 ごはん・中華スープ	牛乳 ビスコ	528 kcal 17 g	581 kcal 19 g	鶏挽肉・豆腐 わかめ	米・ビスコ	玉葱・椎茸 長ねぎ	
19 月	麦茶 ビスケット	さわらのネギ味噌焼き 野菜きんぴら・チーズ ごはん・すまし汁	牛乳 ゼリー せんべい	579 kcal 22 g 16 g	637 kcal 24 g 18 g	さわら ごま・チーズ	じゃがいも・ゼリー 米・せんべい	ネギ 人参・ピーマン 大根・えのき	
20 火	麦茶 せんべい	豚肉の生姜焼き もやしサラダ・ふかしおさつ ごはん・みそ汁	牛乳 ドーナッツ	510 kcal 22 g 14 g	561 kcal 24 g 15 g	豚肉 竹輪 油揚げ・わかめ	さつまいも・小麦粉 米	玉葱・人参・生姜 もやし・胡瓜	
21 水	麦茶 せんべい	カレーうどん コールスローサラダ オレンジ	麦茶 たぬきおにぎり	534 kcal 20 g 12 g	587 kcal 22 g 13 g	豚肉 青のり	うどん 米・天かす	玉葱・人参 キャベツ・人参・胡瓜・コーン オレンジ	
22 木	麦茶 クッキー	鮭と野菜のチーズ焼き 切干大根煮・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	510 kcal 25 g 18 g	561 kcal 28 g 20 g	鮭・チーズ さつまいも・きな粉	マカロニ 米	ブロッコリー・パプリカ 切干大根・人参・椎茸 なめこ・長ねぎ	
23 金	麦茶 ビスケット	タンドリーチキン ポテトサラダ・いんげんのゴマ和え ごはん・スープ	牛乳 菜の花サンド	558 kcal 21 g 21 g	614 kcal 23 g 23 g	鶏肉・ヨーグルト ごま・卵	じゃがいも・食パン 米	人参・胡瓜・コーン・ブロッコリー 玉葱・人参・インゲン	
24 土	麦茶 ウエハース	焼うどん 青菜の煮浸し みそ汁・りんご	牛乳 ミニゼリー せんべい	477 kcal 22 g 10 g	525 kcal 24 g 11 g	豚肉・鰹節・青のり しらす 油揚げ	うどん ゼリー せんべい	玉葱・人参・キャベツ ほうれん草・しめじ 大根	
26 月	麦茶 せんべい	ハンバーグ・人参の甘煮 ブロッコリーサラダ ごはん・スープ	牛乳 ホットケーキ	503 kcal 19 g 17 g	553 kcal 21 g 19 g	豚挽肉	小麦粉 米	玉葱・人参 ブロッコリー・カリフラワー・コーン キャベツ・えのき	
27 火	麦茶 ビスケット	アジの生姜焼き 青菜の磯和え・胡瓜 ごはん・みそ汁	牛乳 青のりポテトフライ	470 kcal 20 g 12 g	517 kcal 22 g 13 g	アジ 海苔・青のり	じゃがいも 米・麩	生姜 もやし・ほうれん草・えのき・胡瓜 人参	
28 水	麦茶 せんべい	五目あんかけ焼きそば 蒸しシューマイ スープ・バナナ	麦茶 おかかチーズおにぎり	582 kcal 21 g 23 g	640 kcal 23 g 25 g	豚肉 シューマイ・鰹節・チーズ わかめ	焼きそば類 米	玉葱・人参・白菜 えのき・バナナ	
30 金	麦茶 クッキー	肉豆腐・ミニゼリー 大根のツナごま和え ごはん・みそ汁	牛乳 たい焼き	551 kcal 25 g 20 g	606 kcal 28 g 22 g	豚肉・豆腐 ツナ・ごま	ゼリー 餡子・小麦粉 米・里芋	玉葱・人参・椎茸 大根・胡瓜 しめじ	

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	475 kcal	15.4 g	13.2 g	200 mg	2.1 mg
実 際	480 kcal	16.1 g	15.4 g	202 mg	2.9 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	180 μg	0.25 mg	0.28 mg	18 mg	2.0 g
実 際	145 μg	0.24 mg	0.28 mg	23 mg	1.9 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	510 kcal	19.1 g	14.2 g	230 mg	2.5 mg
実 際	536 kcal	18.7 g	16.7 g	211 mg	3.1 mg
3～5歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	187 μg	0.28 mg	0.32 mg	20 mg	2.0 g
実 際	160 μg	0.28 mg	0.31 mg	25 mg	2.1 g

*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載しておりますのでお確かめ下さい