

平成28年 4月分献立表

(離乳C(社福))

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4	月	・7倍粥 トマト煮 さつま芋マッシュ		たら	砂糖 サマ芋 澱粉 米	トマト 玉葱 茄子	103	4.9
5	火	・7倍粥 豆腐の煮物 ・ブロッコリーマッシュ			澱粉 砂糖 豆腐 米	ブロッコリー 人参 玉葱	77	3.1
6	水	・7倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮		シラス	澱粉 麩 米 麩	納豆 大根 人参 玉葱	58	1.6
7	木	・7倍粥 豆腐ステーキ トマト煮			澱粉 豆腐 米	トマト 納豆	55	1.6
8	金	・7倍粥 お麩の煮物 野菜のとろとろ		シラス	澱粉 麩 米 麩	納豆 白菜 トマト 人参	57	2.2
9	土	・7倍粥 魚のホトトギス カリフラワーの煮物		カレイ	澱粉 米	人参 カリフラワー ブロッコリー 玉葱 カブ	73	5.4
11	月	・7倍粥 ・豆腐マッシュ キャベツのお浸し			澱粉 豆腐 米	人参 キャベツ	58	1.6
12	火	・7倍粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋マッシュ		シラス	サマ芋 車麩 米	納豆 人参	74	2.0
13	水	・7倍粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆のお浸し		たら	澱粉 米	納豆 人参 玉葱	64	5.0
14	木	・7倍粥 豆腐のあんかけ キャベツのお浸し			澱粉 豆腐 米	キャベツ 人参 大根	60	1.7
15	金	・7倍粥 魚のトマト煮 白菜のお浸し		カレイ	澱粉 米	白菜 トマト 玉葱	67	4.9
16	土	・7倍粥 煮魚 南瓜のマッシュ		鯖	米	南瓜 白菜	74	4.6
18	月	・7倍粥 トマト煮 さつま芋マッシュ		たら	砂糖 サマ芋 澱粉 米	トマト 玉葱 茄子	103	4.9
19	火	・7倍粥 豆腐の煮物 ・ブロッコリーマッシュ			澱粉 砂糖 豆腐 米	ブロッコリー 人参 玉葱	77	3.1
20	水	・7倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮		シラス	澱粉 麩 米 麩	納豆 大根 人参 玉葱	58	1.6
21	木	・7倍粥 豆腐ステーキ トマト煮			澱粉 豆腐 米	トマト 納豆	55	1.6
22	金	・7倍粥 お麩の煮物 野菜のとろとろ		シラス	澱粉 麩 米	納豆 白菜 トマト 人参	57	2.2
23	土	・7倍粥 魚のホトトギス カリフラワーの煮物		カレイ	澱粉 米	人参 カリフラワー ブロッコリー 玉葱 カブ	73	5.4
25	月	・7倍粥 ・豆腐マッシュ キャベツのお浸し			澱粉 豆腐 米	人参 キャベツ	58	1.6
26	火	・7倍粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋マッシュ		シラス	サマ芋 車麩 米	納豆 人参	74	2.0
27	水	・7倍粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆のお浸し		たら	澱粉 米	納豆 人参 玉葱	64	5.0
28	木	・7倍粥 豆腐のあんかけ キャベツのお浸し			澱粉 豆腐 米	キャベツ 人参 大根	60	1.7
30	土	・7倍粥 煮魚 南瓜のマッシュ		鯖	米	南瓜 白菜	74	4.6
		栄養価平均	エネルギー	68kcal	たんぱく質	3.1g		

平成28年 4月分献立表

(離乳D(社福))

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	・5倍粥 魚のトマト煮 白菜のお浸し		加イ	澱粉 米	白菜 トマト 玉葱	102	5.5
2	土	・5倍粥 煮魚 南瓜のマッシュ		柿	米	南瓜 白菜	109	5.2
4	月	・5倍粥 トマト煮 さつまいもマッシュ		たら	砂糖 芋芋 澱粉 米	トマト 玉葱 茄子	138	5.5
5	火	・5倍粥 豆腐の煮物 ・ブロッコリーマッシュ			澱粉 砂糖 豆腐 米	ブロッコリー 人参 玉葱	112	3.7
6	水	・5倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮		シラス	澱粉 麩 米 麩	納豆草 大根 人参 玉葱	93	2.2
7	木	・5倍粥 豆腐ステーキ トマト煮			澱粉 豆腐 米	トマト 納豆草	90	2.2
8	金	・5倍粥 お麩の煮物 野菜のとろとろ		シラス	澱粉 麩 米 麩	納豆草 白菜 トマト 人参	92	2.8
9	土	・5倍粥 魚のトマト カリフラワーの煮物		加イ	澱粉 米	人参 カリフラワー ブロッコリー 玉葱 加イ	108	6.0
11	月	・5倍粥 ・豆腐マッシュ キャベツのお浸し			澱粉 豆腐 米	人参 キャベツ	93	2.2
12	火	・5倍粥 車麩と野菜の煮物 さつまいもマッシュ		シラス	芋芋 車麩 米	納豆草 人参	109	2.6
13	水	・5倍粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆草のお浸し		たら	澱粉 米	納豆草 人参 玉葱	99	5.6
14	木	・5倍粥 豆腐のあんかけ キャベツのお浸し			澱粉 豆腐 米	キャベツ 人参 大根	95	2.3
15	金	・5倍粥 魚のトマト煮 白菜のお浸し		加イ	澱粉 米	白菜 トマト 玉葱	102	5.5
16	土	・5倍粥 煮魚 南瓜のマッシュ		柿	米	南瓜 白菜	109	5.2
18	月	・5倍粥 トマト煮 さつまいもマッシュ		たら	砂糖 芋芋 澱粉 米	トマト 玉葱 茄子	138	5.5
19	火	・5倍粥 豆腐の煮物 ・ブロッコリーマッシュ			澱粉 砂糖 豆腐 米	ブロッコリー 人参 玉葱	112	3.7
20	水	・5倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮		シラス	澱粉 麩 米 麩	納豆草 大根 人参 玉葱	93	2.2
21	木	・5倍粥 豆腐ステーキ トマト煮			澱粉 豆腐 米	トマト 納豆草	90	2.2
22	金	・5倍粥 お麩の煮物 野菜のとろとろ		シラス	澱粉 麩 米	納豆草 白菜 トマト 人参	92	2.8
23	土	・5倍粥 魚のトマト カリフラワーの煮物		加イ	澱粉 米	人参 カリフラワー ブロッコリー 玉葱 加イ	108	6.0
25	月	・5倍粥 ・豆腐マッシュ キャベツのお浸し			澱粉 豆腐 米	人参 キャベツ	93	2.2
26	火	・5倍粥 車麩と野菜の煮物 さつまいもマッシュ		シラス	芋芋 車麩 米	納豆草 人参	109	2.6
27	水	・5倍粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆草のお浸し		たら	澱粉 米	納豆草 人参 玉葱	99	5.6
28	木	・5倍粥 豆腐のあんかけ キャベツのお浸し			澱粉 豆腐 米	キャベツ 人参 大根	95	2.3
30	土	・5倍粥 煮魚 南瓜のマッシュ		柿	米	南瓜 白菜	109	5.2
		栄養価平均	エネルギー	104kcal	たんぱく質	3.9g		

平成28年 4月分献立表

(離乳E(社福))

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4	月	・3倍粥 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツ・リンゴ	・3倍粥 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(人参・ジャガ芋)	卵黄	ジャガ芋 澱粉 豆腐 サツマ芋 砂糖 米	人参 コマナ グリンピース リンゴ 納豆 トマト 玉葱 茄子	343	13.6
5	火	・3倍粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・バナナ	・3倍粥 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄	りん 澱粉 砂糖 豆腐 米	南瓜 トマト 葱 バナナ 大根 ブロッコリー 人参 玉葱	345	9.6
6	水	・3倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・オレンジ	・3倍粥 煮魚 青梗菜の煮浸し 味噌汁(キャベツ)	たら シラス	サツマ芋 澱粉 砂糖 麩 米	キャベツ 青梗菜 インゲン オレンジ 納豆 トマト 人参 玉葱	293	10.4
7	木	・3倍粥 豆腐ステーキ キャベツの煮浸し トマトのかき玉スープ フルーツ・バナナ	・3倍粥 魚のピカタ(卵黄) 南瓜のマッシュ 味噌汁(小松菜)	卵黄	澱粉 砂糖 バター 小麦 豆腐 米	コマナ 南瓜 バナナ 玉葱 トマト キャベツ	372	12.7
8	金	・3倍粥 お麩の卵とじ 野菜ののどろろ 味噌汁(納豆) フルーツ・オレンジ	・3倍粥 魚のコンソーム煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら シラス	里芋 バター ジャガ芋 澱粉 砂糖 車麩 米	キャベツ コンブ ブロッコリー オレンジ 納豆 トマト 葱 人参 玉葱	320	11.8
9	土	・3倍粥 魚のポトフ 胡瓜のサラダ 白菜のスープ フルーツ・バナナ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	系削 シラス カレイ	砂糖 サツマ芋 油 ゴマ バター 米	人参 葱 バナナ 白菜 キウリ ブロッコリー 玉葱 カブ	333	11.4
11	月	・3倍粥 豆腐の卵とじ キャベツのおかかお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・リンゴ	・3倍粥 ジャガ芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(りん)	シラス 系削 たら 卵黄	りん 砂糖 ジャガ芋 澱粉 豆腐 米	コマナ 人参 玉葱 リンゴ 大根 キャベツ 葱	309	8.6
12	火	・3倍粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツ・オレンジ	・3倍粥 魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(豆腐)	卵黄	豆腐 澱粉 砂糖 サツマ芋 車麩 米	ブロッコリー オレンジ カブ 人参 玉葱	314	10.5
13	水	・3倍粥 魚と野菜の出し煮 納豆の煮浸し 味噌汁(ジャガ芋) フルーツ・バナナ	煮込みうどん ・カブの煮浸し 南瓜のマッシュ	シラス たら	砂糖 うどん ジャガ芋 澱粉 米	南瓜 カブ 葱 バナナ 納豆 人参 玉葱	305	11.6
14	木	・3倍粥 豆腐のピカタ キャベツのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・オレンジ	・3倍粥 里芋の含め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(玉葱)	シラス 卵黄	砂糖 里芋 澱粉 バター 小麦 豆腐 米	玉葱 青梗菜 人参 オレンジ 大根 キャベツ	300	7.7
15	金	・3倍粥 魚のトマト煮 白菜のお浸し 具だくさん味噌汁 フルーツ・リンゴ	・3倍粥 空也蒸し さつま芋マッシュ 野菜スープ	シラス 系削 カレイ	サツマ芋 豆腐 澱粉 米	キウリ 人参 ブロッコリー 葱 リンゴ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	321	11.9
16	土	・3倍粥 煮魚 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ	雑炊(しらす) ジャガ芋の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(トロッコフ)	シラス 系削	砂糖 ジャガ芋 澱粉 米	青梗菜 キャベツ グリンピース 玉葱 葱 人参 バナナ 南瓜 納豆 絹揚げ 白菜	317	11.2
18	月	・3倍粥 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツ・オレンジ	・3倍粥 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(人参・ジャガ芋)	卵黄	ジャガ芋 澱粉 豆腐 サツマ芋 砂糖 米	人参 コマナ グリンピース リンゴ 納豆 トマト 玉葱 茄子	338	13.0
19	火	・3倍粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・バナナ	・3倍粥 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄	りん 澱粉 砂糖 豆腐 米	南瓜 トマト 葱 バナナ 大根 ブロッコリー 人参 玉葱	342	12.0
20	水	・3倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・リンゴ	・3倍粥 煮魚 青梗菜の煮浸し 味噌汁(キャベツ)	たら シラス	サツマ芋 澱粉 砂糖 麩 米	キャベツ 青梗菜 インゲン リンゴ 納豆 大根 人参 玉葱	296	10.2
21	木	・3倍粥 豆腐ステーキ キャベツの煮浸し トマトのかき玉スープ フルーツ・バナナ	・3倍粥 魚のピカタ(卵黄) 南瓜のマッシュ 味噌汁(小松菜)	卵黄	ジャガ芋 澱粉 砂糖 バター 小麦 豆腐 米	コマナ 南瓜 バナナ 玉葱 トマト キャベツ	376	12.0
22	金	・3倍粥 お麩の卵とじ 野菜ののどろろ 味噌汁(納豆) フルーツ・オレンジ	・3倍粥 魚のコンソーム煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら シラス 卵黄	里芋 バター ジャガ芋 澱粉 砂糖 車麩 米	キャベツ コンブ ブロッコリー オレンジ 納豆 トマト 葱 人参 玉葱	320	11.8
23	土	・3倍粥 魚のポトフ 胡瓜のサラダ 白菜のスープ フルーツ・バナナ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	系削 シラス カレイ 卵黄	砂糖 サツマ芋 ジャガ芋 油 ゴマ バター 米	人参 葱 バナナ 白菜 キウリ ブロッコリー 玉葱 カブ	338	11.1
25	月	・3倍粥 豆腐の卵とじ キャベツのおかかお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・リンゴ	・3倍粥 ジャガ芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(りん)	シラス 系削 卵黄	りん 砂糖 澱粉 ジャガ芋 豆腐 米	コマナ 人参 玉葱 リンゴ 大根 キャベツ 葱	313	7.9
26	火	・3倍粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツ・オレンジ	・3倍粥 魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(豆腐)	卵黄	豆腐 澱粉 砂糖 サツマ芋 車麩 米	ブロッコリー オレンジ カブ 人参 玉葱	314	10.5
27	水	・3倍粥 魚と野菜の出し煮 納豆の煮浸し 味噌汁(ジャガ芋) フルーツ・バナナ	煮込みうどん ・カブの煮浸し 南瓜のマッシュ	シラス たら	砂糖 うどん ジャガ芋 澱粉 米	南瓜 カブ 葱 バナナ 納豆 人参 玉葱	305	11.6
28	木	・3倍粥 豆腐のピカタ キャベツのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・リンゴ	・3倍粥 里芋の含め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(玉葱)	シラス 卵黄	砂糖 里芋 澱粉 バター 小麦 豆腐 米	玉葱 青梗菜 人参 リンゴ 大根 キャベツ	314	9.8
30	土	・3倍粥 煮魚 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツ・オレンジ	雑炊(しらす) ジャガ芋の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(トロッコフ)	シラス 系削	砂糖 ジャガ芋 澱粉 米	青梗菜 キャベツ グリンピース 玉葱 葱 人参 オレンジ 南瓜 納豆 絹揚げ 白菜	303	11.1
		栄養価平均	エネルギー	323kcal	たんぱく質	11.0g		

平成28年 4月分献立表

(離乳F(社福))

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
4	月	軟飯 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツ・バナナ	軟飯 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(人参・ジャガ芋)	卵黄 たら	ジャガ芋 澱粉 豆腐 ヲヤマ芋 砂糖 米	人参 コマツナ グリンピース バナナ 納豆 トマト 玉葱 茄子	431	13.6		
5	火	軟飯 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・バナナ	軟飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄	トウモロコシ 澱粉 砂糖 豆腐 米	南瓜 トマト 葱 バナナ 大根 ブロッコリー 人参 玉葱	417	11.6		
6	水	軟飯 お麩の煮物 大根の薄くず煮 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・オレンジ	軟飯 煮魚 青梗菜の煮浸し 味噌汁(キャベツ)	たら シラス	サツマ芋 澱粉 砂糖 麩 米	キャベツ 青梗菜 インゲン オレンジ 納豆 トマト 大根 人参 玉葱	327	11.0		
7	木	軟飯 豆腐ステーキ キャベツの煮浸し トマトのかき玉スープ フルーツ・バナナ	軟飯 魚のピカタ(メルーサ) 南瓜のマッシュ 味噌汁(小松菜)	メルーサ 卵黄	澱粉 砂糖 バター 小麦 豆腐 米	コマツナ 南瓜 バナナ 玉葱 トマト キャベツ	414	12.9		
8	金	軟飯 お麩の卵とじ 野菜ののどろろ 味噌汁(納豆) フルーツ・オレンジ	軟飯 魚のコンソーム煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 卵黄	里芋 バター ジャガ芋 澱粉 砂糖 車麩 米	キャベツ コーン ブロッコリー オレンジ 納豆 トマト 葱 人参 玉葱	387	12.9		
9	土	軟飯 魚のボトフ 胡瓜のツリガ 白菜スープ フルーツ・バナナ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	糸削 シラス 卵黄 カレイ	砂糖 サツマ芋 ソウメン 油 ゴマ バター 米	人参 葱 バナナ 白菜 キウイ ブロッコリー 玉葱 カブ	416	13.8		
11	月	軟飯 豆腐の卵とじ キャベツのおかか 和え 味噌汁(大根) フルーツ・リンゴ	軟飯 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(ソウメン)	シラス 糸削 卵黄	ソウメン 砂糖 ジャガ芋 澱粉 豆腐 米	コマツナ 人参 玉葱 リンゴ 大根 キャベツ 葱	378	10.0		
12	火	軟飯 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツ・オレンジ	・3倍粥 魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(豆腐)	メルーサ	豆腐 澱粉 砂糖 サツマ芋 車麩 米	ブロッコリー オレンジ カブ 人参 玉葱	331	10.8		
13	水	軟飯 ・魚と野菜の出し煮 納豆草の煮浸し 味噌汁(ジャガ芋) フルーツ・バナナ	煮込みうどん ・かたろろの煮浸し 南瓜のマッシュ	シラス たら	砂糖 トウモロコシ ジャガ芋 澱粉 米	南瓜 かたろろ 葱 バナナ 納豆 人参 玉葱	336	12.4		
14	木	軟飯 豆腐のピカタ キャベツのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・オレンジ	軟飯 里芋の含め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(玉葱)	シラス 卵黄	砂糖 里芋 澱粉 バター 小麦 豆腐 米	玉葱 青梗菜 人参 オレンジ 大根 キャベツ	373	10.0		
15	金	軟飯 魚のトマト煮 白菜のお浸し 具だくさん味噌汁 フルーツ・リンゴ	軟飯 空也蒸し さつま芋マッシュ 野菜スープ	シラス 卵黄 カレイ	サツマ芋 豆腐 澱粉 米	カリ 人参 ブロッコリー 葱 リンゴ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	409	14.1		
16	土	軟飯 煮魚 納豆草のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ	雑炊(しらす) じゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(トウモロコシ)	シラス 鮎	砂糖 ジャガ芋 澱粉 米	青梗菜 キャベツ グリンピース 玉葱 葱 人参 バナナ 南瓜 納豆 草 絹 竹 白菜	353	12.1		
18	月	軟飯 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツ・オレンジ	軟飯 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(人参・ジャガ芋)	卵黄 たら	ジャガ芋 澱粉 豆腐 ヲヤマ芋 砂糖 米	人参 コマツナ グリンピース オレンジ 納豆 トマト 玉葱 茄子	417	13.5		
19	火	軟飯 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・バナナ	軟飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄	トウモロコシ 澱粉 砂糖 豆腐 米	南瓜 トマト 葱 バナナ 大根 ブロッコリー 人参 玉葱	417	11.6		
20	水	軟飯 お麩の煮物 大根の薄くず煮 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・リンゴ	軟飯 煮魚 青梗菜の煮浸し 味噌汁(キャベツ)	たら シラス	サツマ芋 澱粉 砂糖 麩 米	キャベツ 青梗菜 インゲン リンゴ 納豆 大根 人参 玉葱	330	10.8		
21	木	軟飯 豆腐ステーキ キャベツの煮浸し トマトのかき玉スープ フルーツ・バナナ	軟飯 魚のピカタ(メルーサ) 南瓜のマッシュ 味噌汁(小松菜)	メルーサ 卵黄	澱粉 砂糖 バター 小麦 豆腐 米	コマツナ 南瓜 バナナ 玉葱 トマト キャベツ	414	12.9		
22	金	軟飯 お麩の卵とじ 野菜ののどろろ 味噌汁(納豆) フルーツ・オレンジ	軟飯 魚のコンソーム煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 卵黄	里芋 バター ジャガ芋 澱粉 砂糖 車麩 米	キャベツ コーン ブロッコリー オレンジ 納豆 トマト 葱 人参 玉葱	387	12.9		
23	土	軟飯 魚のボトフ 胡瓜のツリガ 白菜スープ フルーツ・バナナ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	糸削 シラス 卵黄 カレイ	砂糖 サツマ芋 ソウメン 油 ゴマ バター 米	人参 葱 バナナ 白菜 キウイ ブロッコリー 玉葱 カブ	416	13.8		
25	月	軟飯 豆腐の卵とじ キャベツのおかか 和え 味噌汁(大根) フルーツ・リンゴ	軟飯 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(ソウメン)	シラス 糸削 卵黄	ソウメン 砂糖 ジャガ芋 澱粉 豆腐 米	コマツナ 人参 玉葱 リンゴ 大根 キャベツ 葱	378	10.0		
26	火	軟飯 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツ・オレンジ	・3倍粥 魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(豆腐)	メルーサ	豆腐 澱粉 砂糖 サツマ芋 車麩 米	ブロッコリー オレンジ カブ 人参 玉葱	331	10.8		
27	水	軟飯 ・魚と野菜の出し煮 納豆草の煮浸し 味噌汁(ジャガ芋) フルーツ・バナナ	煮込みうどん ・かたろろの煮浸し 南瓜のマッシュ	シラス たら	砂糖 トウモロコシ ジャガ芋 澱粉 米	南瓜 かたろろ 葱 バナナ 納豆 人参 玉葱	336	12.4		
28	木	軟飯 豆腐のピカタ キャベツのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・リンゴ	軟飯 里芋の含め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(玉葱)	シラス 卵黄	砂糖 里芋 澱粉 バター 小麦 豆腐 米	玉葱 青梗菜 人参 リンゴ 大根 キャベツ	376	9.8		
30	土	軟飯 煮魚 納豆草のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツ・オレンジ	雑炊(しらす) じゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(トウモロコシ)	シラス 鮎	砂糖 ジャガ芋 澱粉 米	青梗菜 キャベツ グリンピース 玉葱 葱 人参 オレンジ 南瓜 納豆 草 絹 竹 白菜	339	12.0		
栄養価平均							エネルギー	379kcal	たんぱく質	12.0g

平成28年 4月分献立表

(離乳G(社福))

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4	月	御飯 ホークチャップ インゲンワラが味噌汁(青梗菜・油揚げ) フルーツ・リンゴ	軟飯 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(人参・ジャガ芋)	卵黄 豚肉	ジャガ芋 澱粉 油揚げ バター 油 小麦 米	人参 コマナ グリンピース リンゴ 青梗菜 インゲンワラ 玉葱	476	16.3
5	火	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁(玉麩・小松菜) フルーツ・バナナ	軟飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄 焼ちくわ・鶏肉	澱粉 クワン 白玉麩 ゴマ 砂糖 油 小麦 米	南瓜 トマト 葱 バナナ コマナ キャベツ 納豆 大根	497	18.1
6	水	4月の行事食 空豆御飯 魚の竜田揚げ 菜の花の胡麻マヨネーズ すまし汁(花麩・ミツナ) フルーツ・イチゴ	軟飯 煮魚 青梗菜の煮浸し 味噌汁(キャベツ)	たら シラス しいら	砂糖 麩 ゴマ マヨネーズ 油 澱粉 米	キャベツ 青梗菜 インゲンワラ ミツナ 菜の花 プチトマト レモン そろ豆	442	20.2
7	木	わかめごはん 筑前煮 モヤシと胡瓜の酢の物 味噌汁(玉麩・オクラ) フルーツ・バナナ	軟飯 魚のピカタ(メルサ) 南瓜のマッシュ 味噌汁(小松菜)	卵黄 メルサ カニカマ・鶏肉	バター 小麦 白玉麩 砂糖 コシノコ 里芋 米	コマナ 南瓜 バナナ オクラ モヤシ キュウリ グリンピース ゴボウ	480	21.4
8	金	御飯 魚のすり身(サケ) 付 さつま芋甘煮 小松菜のゴマ和え 味噌汁(大根・菜) フルーツ・オレンジ	軟飯 魚のコンクリム煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら	里芋 澱粉 ジャガ芋 ゴマ マヨネーズ 砂糖 バター 油 小麦 米	キャベツ コンブ ロココロ オレンジ 大根 菜 大根 コマナ 葱 秋刀魚切身	459	18.8
9	土	ローパン 納豆草とベーコンのケラタン カブのマネ 具だくさん野菜スープ フルーツ・バナナ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	糸削 シラス 卵黄 鶏肉 ローストスライス チーズ 牛乳 かつおツース ベーコン	砂糖 ジャガ芋 ソウリン 大豆 油 バン粉 ジャガ芋 バター・ロール	人参 葱 バナナ MIXベジ キャベツ レモン リンゴ カブ 菜 カブ マッシュルーム 玉葱 納豆草	594	21.0
11	月	御飯 鶏の葱だしかけ 付 茹かキャベツ ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁(ワカメ・長葱) フルーツ・リンゴ	軟飯 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(ワカメ)	シラス 胡麻油 菜油 鶏肉	澱粉 ジャガ芋 ソウリン 油 砂糖 米	葱 コマナ 人参 リンゴ 葱 インゲン ピンキピーマン キャベツ 玉葱	426	15.1
12	火	五穀御飯 いわしつくね照焼 チンゲン菜とシジミのお浸し 味噌汁(モヤシ・油揚げ) フルーツ・オレンジ	軟飯 魚の味噌煮 プロココロのお浸し 味噌汁(豆腐)	メルサ 卵 たら すり身	豆腐 砂糖 油揚げ バン粉 澱粉 豆腐 五穀ミックス 米	プロココロ 人参 オレンジ モヤシ シジミ 青梗菜 葱 玉葱	391	19.2
13	水	御飯 魚の香草パン粉焼 プロココロと南瓜のワラが 白菜のワラが ニンジンスープ フルーツ・バナナ	煮込みうどん ・カワラワの煮浸し 南瓜のマッシュ	シラス ・バルダツチス 卵 たら	澱粉 クワン オリーブオイル 砂糖 油 バター 油 バン粉 小麦 米	南瓜 カワラワ 葱 人参 バナナ プチトマト コン 白菜 玉葱 南瓜 プロココロ バレ	491	16.6
14	木	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) ピンキワラが ニラとえのきのスープ フルーツ・オレンジ	軟飯 里芋の含め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(玉葱)	シラス 鶏肉 胡麻油 豚肉	里芋 砂糖 油 澱粉 米	青梗菜 人参 オレンジ エキ コウ かつお ピンキピーマン 玉葱 キャベツ	442	14.6
15	金	御飯 魚の揚げ揚げ 付 コーンスープ 大根のそぼろ煮 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・リンゴ	軟飯 空也蒸し さつま芋マッシュ 野菜スープ	シラス 卵黄 鶏肉 焼肉 たら	ジャガ芋 豆腐 澱粉 砂糖 小麦 米	ねぎ 人参 プロココロ 葱 リンゴ 玉葱 南瓜 グリンピース 大根 バレ レモン キャベツ	493	18.6
16	土	きつねうどん 小判焼 リンゴとキュウリの和酢和え フルーツ・バナナ	雑炊(しらす) じゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(トロコング)	シラス 豚挽肉 O・蒲焼 小坂赤アジ(約9.0g)	澱粉 米 砂糖 ジャガ芋 油 油揚げ クワン	青梗菜 キャベツ グリンピース 葱 人参 バナナ 大根 かつお リンゴ バレ 玉葱 コマナ 葱	496	17.1
18	月	御飯 魚の南部焼 付 ミックスベジタブル さつま芋と刻昆布の煮物 味噌汁(白菜・長葱) フルーツ・オレンジ	軟飯 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(人参・ジャガ芋)	卵黄 O・骨無あじ切身 60g	ジャガ芋 澱粉 砂糖 ジャガ芋 油 ゴマ ゴマ 米	人参 コマナ グリンピース 玉葱 オレンジ 葱 白菜 MIXベジ	480	16.8
19	火	チンカレー プロココロ・コンサダ 野菜スープ(玉葱・カワラワ) フルーツ・バナナ	軟飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄・鶏肉	澱粉 クワン 砂糖 油 ジャガ芋 米	南瓜 トマト 葱 バナナ カワラワ コン プロココロ 玉葱	526	15.8
20	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 付 ホイル野菜(スナックエンドウ) トマトサラダ スープ(青梗菜・人参) フルーツ・リンゴ	軟飯 煮魚 青梗菜の煮浸し 味噌汁(キャベツ)	たら さわら	澱粉 砂糖 油 マヨネーズ 米	キャベツ インゲン リンゴ 青梗菜 ワラが 菜 玉葱 トマト スナックエンドウ バレ かつお	425	16.2
21	木	御飯 ハンバーグ 付 人参の甘煮 菜の花のサラダ ホイルスープ フルーツ・バナナ	軟飯 魚のピカタ(メルサ) 南瓜のマッシュ 味噌汁(小松菜)	卵黄 メルサ ローストスライス 卵 豚挽肉	小麦 ジャガ芋 砂糖 バター 油 バン粉 豆腐 米	コマナ 南瓜 バナナ 菜の花 玉葱	521	21.2
22	金	親子丼 かぶの煮物 具沢山味噌汁 フルーツ・リンゴ	軟飯 魚のコンクリム煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 卵・鶏肉	里芋 澱粉 バター ジャガ芋 油揚げ 砂糖 米	コンブ ロココロ フロン シジミ キャベツ カブ 菜 カブ グリンピース 玉葱	461	20.1
23	土	・フィッシュソント プロココロと卵のワラが コーンスープ フルーツ・バナナ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	糸削 シラス 卵黄 鶏肉 卵	砂糖 ジャガ芋 ソウリン バター・ロール	人参 葱 バナナ インゲン 玉葱 コン プチトマト プロココロ キャベツ	535	19.6
25	月	御飯 魚のレモン焼(サバ) 付 ホイル野菜(アスパラ) 鶏と大豆の煮物 味噌汁(里芋・玉葱) フルーツ・リンゴ	軟飯 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(ワカメ)	シラス・鶏肉 鯖	ワカメ ジャガ芋 里芋 砂糖 澱粉 大豆 米	葱 コマナ 人参 リンゴ 玉葱 インゲン アスパラ レモン レモン	498	17.5
26	火	御飯 豚肉のパン粉焼 付 マッシュホイルレタスサラダ 白菜スープ フルーツ・オレンジ	軟飯 魚の味噌煮 プロココロのお浸し 味噌汁(豆腐)	メルサ 牛乳 卵 豚肉	豆腐 澱粉 砂糖 ジャガ芋 卵・オリーブオイル バター 油 バン粉 小麦 米	プロココロ 人参 オレンジ 白菜 バレ かつお スナックエンドウ レタス 玉葱	447	18.8
27	水	御飯 煮魚(メバル) 南瓜のワラが 味噌汁(メバル・ササギ) フルーツ・バナナ	煮込みうどん ・カワラワの煮浸し 南瓜のマッシュ	シラス チーズ	澱粉 クワン 砂糖 焼豆腐 米	南瓜 カワラワ 葱 人参 バナナ 葱 かつお ワラが 菜 玉葱 かつお 南瓜 納豆	443	18.8
28	木	ひじき御飯 シラス入り卵焼 小松菜の磯和え 豚汁 フルーツ・イチゴ	軟飯 里芋の含め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(玉葱)	豚肉 卵 シラス	澱粉 里芋 豆腐 ジャガ芋 砂糖 油揚げ 米	玉葱 青梗菜 かつお 葱 ごぼう 大根 小松菜 グリンピース 納豆 人参 ピンキ	440	16.8
30	土	・スープパスタ エビとプロココロのワラが フルーツ・オレンジ	雑炊(しらす) じゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(トロコング)	シラス ベーコン	澱粉 砂糖 ジャガ芋 米 卵・オリーブオイル スパゲティ	青梗菜 グリンピース 葱 人参 オレンジ コン プロココロ 玉葱 キャベツ	482	16.3
栄養価平均							エネルギー	たんぱく質
476kcal							18.0g	

平成28年 4月分献立表

(3歳未満児(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	御飯 エビと野菜の中巻炒め 春雨の和え物 カブスープ フルーツ・リンゴ	・おしゃぶり昆布牛乳	・芋けんぴ 牛乳	牛乳	油 サツマ芋 砂糖 春雨 生揚げ 油 澱粉 米	オレンジ 葱 カブ キュウリ シシトマ 玉葱 白菜 昆布	440	11.5
4	月	御飯 ホーケチャップ インゲンのサラダ 味噌汁(青梗菜・油揚げ) フルーツ・リンゴ	・かぼちゃせんべい牛乳	・ミカンフルーツ 牛乳	豚肉 牛乳	油揚げ バター 油 小麦 米	リンゴ 青梗菜 インゲン シシトマ 玉葱	445	15.8
5	火	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁(玉葱・小松菜) フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛乳	・南瓜のココロホー 牛乳	・鶏むね小間 牛乳 煮干 牛乳	コンフレク バター ゴマ 砂糖 油 小麦 米	南瓜 バナナ コブナ キャベツ 絹揚げ 大根	467	19.5
6	水	4月の行事食 空豆御飯 魚の竜田揚げ 菜の花の胡麻マヨネーズ すまし汁(花麩・ミツバ) フルーツ・イチゴ	・人参スティック 牛乳	・ミルクゼリー 牛乳	・ゼラチン シラス しいら 牛乳	ブルーベリーソース バニラアイス 砂糖 麩 ゴマ マヨネーズ 油 澱粉 米	イチゴ ミツバ 菜の花 プチトマト バブリーカ そら豆	487	22.6
7	木	わかめごぼはん 筑前煮 モヤシと胡瓜の酢の物 味噌汁(玉葱・セロリ) フルーツ・バナナアップル	・ウエハース 牛乳	・ココアトースト 牛乳	・カニマ・鶏むね小間(皮無) 牛乳	バター 食パン 砂糖 ココア 米	バナナ かつら モヤシ キュウリ グリンピース ゴボり	483	19.4
8	金	御飯 魚のステーキ(サケ) 付 さつま芋甘煮 小松菜のゴマ和え 味噌汁(大根・菜) フルーツ・オレンジ	・卵ホーロ 牛乳	・蒸しパン(チーズ・トマト) 牛乳	・チーズ・骨無秋刀魚切身 60g 牛乳	蒸しパンmix ゴマ サツマ芋 砂糖 バター 油 小麦 米 卵ホーロ	トマトジュース オレンジ 大根菜 大根 コブナ 葱	502	18.6
9	土	ロールパン 納豆草とベーコンのグラタン カブのマリネ 具だくさん野菜スープ フルーツ・バナナ	・ビスケット 牛乳	・ピーチムス 牛乳	・鶏肉 チーズ かついソース ベーコン 牛乳	ムス 大豆 油 パン粉 ジャガイモ バターロール マンパ スケット	バナナ MIXベジ キャベツ レモン リンゴ カブ 菜 カブ マッシュルーム 玉葱	483	18.0
11	月	御飯 鶏の葱だしかけ 付 茹かき びじきと高野豆腐の煮物 すまし汁(ワケメシ・長葱) フルーツ・リンゴ	・人参せんべい 牛乳	・羊もち 牛乳	・ベーコン・鶏むね小間 牛乳	バター マヨネーズ 澱粉 ジャガイモ ワケメシ 油 砂糖 米	バナナ リンゴ 葱 インゲン ビジキ ビーマン キャベツ 玉葱	485	17.3
12	火	五穀御飯 いわしつくね照焼 けんこん菜とシシトマのお浸し 味噌汁(モヤシ・油揚げ) フルーツ・バナナアップル	・胡瓜スティック 牛乳	・手作りプリン 牛乳	・卵 かつすり身 牛乳	かつらソース プリンの素 ソース 付 油揚げ パン粉 澱粉 豆腐 五穀mix 米	バナナ モヤシ シシトマ 青梗菜 葱 玉葱 キュウリ	434	18.8
13	水	御飯 魚の香草パン粉焼 プロコリーと南瓜のサラダ 白菜のサラダ オニオンスープ フルーツ・バナナ	・卵ホーロ 牛乳	・しらす焼おにぎり 麦茶	・シラス 卵 骨無たら切身 牛乳	ゴマ オリブオイル 砂糖 油 バター 油 パン粉 小麦 米 卵ホーロ	青りんご バナナ プチトマト コーン 白菜 玉葱 南瓜 プロコリー バブリー	469	15.0
14	木	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) ビジキサラダ コーとえのきのスープ フルーツ・オレンジ	・ウエハース 牛乳	・フルーツヨーグルト 牛乳	・ヨーグルト 鶏肉 豚肉 牛乳	砂糖 油 澱粉 米	バナナ 桃缶 オレンジ エキ コー キュウリ ビジキ ビーマン 玉葱 キャベツ	482	18.2
15	金	御飯 魚の揚げ 付 コールスロー 大根のそぼろ煮 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・リンゴ	・おしゃぶり昆布牛乳	・オレンジケーキ 牛乳	・卵・鶏むね小間 牛乳	ベーキングパウダー バター マーレード かつらmix 澱粉 砂糖 油 小麦 米	オレンジジュース リンゴ 玉葱 南瓜 グリンピース 大根 バブリー キャベツ 昆布	530	19.0
16	土	きつねうどん 小判焼 リンゴとキュウリの和洋酢和え フルーツ・バナナ	・ビスケット 牛乳	・南瓜トースト 牛乳	・卵 豚挽肉 蒲鉾小判赤 牛乳	ベーキングパウダー かつらmix 砂糖 ジャガイモ 油 油揚げ かつらmix スケット	南瓜 バナナ 大根 キュウリ リンゴ バブリー 玉葱 コブナ 葱	566	19.6
18	月	御飯 魚の南部焼 付 ミックスベジタブル さつま芋と刻昆布の煮物 味噌汁(白菜・長葱)	・卵ホーロ 牛乳	・スパゲティホーリタン 牛乳	・カツナー 骨無あじ切身 牛乳	バター オリブオイル スパゲティ 砂糖 サツマ芋 油 ゴマ ゴマ 米 卵ホーロ	マッシュルーム ビーマン 玉葱 バン 葱 白菜 MIXベジ	498	18.7
19	火	けんこんカレー プロコリー・コーンサラダ 野菜スープ(玉葱・かぼちゃ) フルーツ・バナナ	・ビスケット 牛乳	・杏仁フルーツ 牛乳	・鶏むね小間(皮無) 牛乳	杏仁豆腐 砂糖 油 ジャガイモ 羊 米 マンパ スケット	かつら バナナ かつらコーン プロコリー 玉葱	489	16.6
20	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 付 ホイル野菜(スナップエンドウ) トマトサラダ スープ(青梗菜・人参) フルーツ・リンゴ	・食べる煮干し 牛乳	・ゼリー(ストロベリー) 牛乳	・骨無さわら切身 牛乳 煮干 牛乳	ゼリー ストロベリー 砂糖 油 マヨネーズ 米	リンゴ 青梗菜 かつら菜 玉葱 トマト スナップエンドウ バブリー ビーマン	448	15.9
21	木	御飯 ハンバーグ 付 人参の甘煮 菜の花のサラダ ホーテススープ フルーツ・バナナ	・ふかし芋 牛乳	・焼きうどん 麦茶	・糸削 豚肉 卵 豚挽肉 牛乳	かつらmix ジャガイモ 砂糖 バター 油 パン粉 豆腐 米 サツマ芋	キャベツ バナナ 菜の花 玉葱	495	18.1
22	金	親子丼 かぶの煮物 具沢山味噌汁 フルーツ・メロン	・ウエハース 牛乳	・じゃが芋の甘味噌絡め 麦茶	・卵・鶏むね小間(皮無) 牛乳	ジャガイモ 油揚げ 砂糖 米	リンゴ シシトマ キャベツ カブ 菜 カブ グリンピース 玉葱	410	16.7
23	土	・フィッシュシンドゥー プロコリーと卵のサラダ コーンスープ フルーツ・イチゴ	・人参スティック 牛乳	・ココアプリン 牛乳	・鶏肉 卵 牛乳	ココア リン Mix 油 バターロール	かつら インゲン 玉葱 コーン プチトマト プロコリー キャベツ	427	17.5
25	月	御飯 魚のレモン焼(サバ) 付 ホイル野菜(アスパラ) 鶏と大豆の煮物 味噌汁(里芋・玉葱)	・卵ホーロ 牛乳	・おにぎり(わか) 麦茶	・糸削 鶏むね小間(皮無) 鯖 牛乳	砂糖 澱粉 大豆 米 卵ホーロ	リンゴ 玉葱 インゲン アスパラ レモン	474	17.0
26	火	御飯 豚肉のパン粉焼 付 マッシュホーテト レタスサラダ 白菜スープ フルーツ・オレンジ	・ウエハース 牛乳	・ゼリー60(ピーチ) 牛乳	・卵 豚肉 牛乳	ゼリー ピーチ 砂糖 ジャガイモ オリブオイル バター 油 パン粉 小麦 米	オレンジ 白菜 バブリー スナップエンドウ レタス 玉葱	456	16.5
27	水	御飯 煮魚(メバル) 南瓜のサラダ 味噌汁(メコ・ネギ) フルーツ・バナナ	・ビスケット 牛乳	・アップルトースト 牛乳	・チーズ めばる 牛乳	バター 食パン 砂糖 焼豆腐 米 ビスケッ	リンゴ 缶 バナナ 葱 かつら 菜 玉葱 キュウリ 南瓜 絹揚げ	490	20.0
28	木	ひじき御飯 シラス入り卵焼 小松菜の磯和え 豚汁 フルーツ・イチゴ	・おしゃぶり昆布牛乳	・じゃがいもの磯辺焼 牛乳	・冷鶏挽肉 豚肉 卵 シラス 牛乳	バター 澱粉 ジャガイモ 豆腐 里芋 砂糖 油揚げ 米	青りんご イチゴ 葱 大根 小松菜 グリンピース 絹揚げ 人参 ビジキ 昆布	484	20.0
30	土	・スープパスタ エビとプロコリーのサラダ フルーツ・オレンジ	・胡瓜スティック 牛乳	・五平餅 麦茶	・味噌 ベーコン 牛乳	砂糖 米 オリブオイル スパゲティ	オレンジ コーン プロコリー 玉葱 キャベツ キュウリ	450	13.6
		栄養価平均	エネルギー		475kcal	たんぱく質		17.7g	

平成28年 4月分献立表

(3歳以上児(社福))

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	金	御飯 エビと野菜の中辛炒め 春雨の和え物 ワカメスープ フルーツ・オレンジ	・羊けんぴ 牛乳	牛乳	油 サラダ 砂糖 春雨 生揚げ 油 澱粉 米	オレンジ 葱 ワカメ キュリ シタマ 玉葱 白菜	473	12.0		
4	月	御飯 ホーケチャップ インゲンツのツゲ 味噌汁(青梗菜・油揚) フルーツ・リンゴ	・ミカンフルチェ 牛乳	牛乳 豚肉	油揚 バター 油 小麦 米	リンゴ 青梗菜 インゲンツ シタマ 玉葱	499	18.3		
5	火	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁(玉葱・小松菜) フルーツ・バナナ	・南瓜のココロホー 牛乳	牛乳・鶏モ小間(皮無)	コンフレク バター ゴマ 砂糖 油 小麦 米	南瓜 バナナ コマツナ キャベツ 納豆 大根	530	21.3		
6	水	4月の行事食 空豆御飯 魚の奄田揚げ 菜の花の胡麻マヨネーズ すまし汁(花麩・ミツバ) フルーツ・イチゴ	・ミルクレー 牛乳	ゼラチン 牛乳 シラス しいら	ブルーベリーソース バニラエッセンス 砂糖 藍ゴマ マヨネーズ 油 澱粉 米	イチゴ ミツバ 菜の花 フチトマト バナナ そら豆	542	25.7		
7	木	わかめごはん 筑前煮 モヤシと胡瓜の酢の物 味噌汁(玉葱・オクラ) フルーツ・バナナアップル	・ココアトースト 牛乳	牛乳 カカオ・鶏モ小間(皮無)	バター 食パン 砂糖 ココア 米	バナナ オクラ モヤシ キュリ グリンピース ゴボウ	578	23.4		
8	金	御飯 魚のステーキ(サバ) 付 さつま芋甘煮 小松菜のゴマ和え 味噌汁(大根・菜) フルーツ・オレンジ	・蒸しパン(チーズ・トマト) 牛乳	牛乳 チーズ・骨無秋刀魚 切身80g	蒸しパンmix ゴマ サつま芋 砂糖 バター 油 小麦 米	トマトジュース オレンジ 大根 菜 大根 コマツナ 葱	538	21.4		
9	土	ロールパン 納豆草とペーコンのケラタン カのマリネ 具だくさん野菜スープ フルーツ・バナナ	・ピーチムス 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳 卵トリス ペーコン	ムス 大豆 油 卵粉 ジョウ 芋 バターロール	バナナ MIXベジ キャベツ レモン リンゴ カサネ カマツルム 玉葱	537	19.7		
11	月	御飯 鶏の葱ししかけ 付 茹かへつ ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁(ソウメン・長葱) フルーツ・リンゴ	・芋もち 牛乳	牛乳 ペーコン・栗切鶏モ 切身80g	バター マヨネーズ 澱粉 ジョウ 芋 サラダ 油 砂糖 米	バナナ リンゴ 葱 インゲンツ ビジキ ビーマン キャベツ 玉葱	529	19.8		
12	火	五穀御飯 いわしつくね照焼 チンゲン菜とシジロのお浸し 味噌汁(モヤシ・油揚) フルーツ・バナナアップル	・手作りプリン 牛乳	牛乳 卵 たらすり身	カラメルソース プリンの素 ソース付 油揚 卵粉 澱粉 豆腐 五穀ミックス 米	バナナ モヤシ シジロ 青梗菜 葱 玉葱	474	20.5		
13	水	御飯 魚の香草パン粉焼 プロコリーと南瓜のツゲ 白菜のツゲ オニオンスープ フルーツ・バナナ	・しらす焼おにぎり 麦茶	シラス 卵 ○・骨無たら 切身40g	ゴマ オリブオイル 砂糖 油 バター 油 卵粉 小麦 米	青りんご バナナ フチトマト コーン 白菜 玉葱 南瓜 プロコリー バナナ	511	17.0		
14	木	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) ビジキツゲ ころとえのきのスープ フルーツ・オレンジ	・フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豚肉	砂糖 油 澱粉 米	バナナ 桃杏 オレンジ エキニョ キュリ ビジキ ビーマン 玉葱 キャベツ	529	20.7		
15	金	御飯 魚のかけ揚げ 付 コーンスロ 大根のそぼろ煮 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・リンゴ	・オレンジケーキ 牛乳	牛乳 卵・栗切鶏モ挽肉(3mm) ○・骨無たら 切身40g	ベーキングパウダー バター マーレド ホットケーキmix 澱粉 砂糖 油 小麦 米	オレンジジュース リンゴ 玉葱 南瓜 グリンピース 大根 バナナ キャベツ	584	21.5		
16	土	きつねうどん 小判焼 リンゴとキュウリの和え物 フルーツ・バナナ	・南瓜トースト 牛乳	卵 牛乳 豚挽肉 ○・蒲鉾 小根赤スライス(約9.8g)	ベーキングパウダー ホットケーキmix 砂糖 ジョウ 芋 油 油揚 トン	南瓜 バナナ 大根 キュリ リンゴ バナナ 玉葱 コマツナ 葱	653	22.6		
18	月	御飯 魚の南部焼 付 ミックスベジタブル さつま芋と刻昆布の煮物 味噌汁(白菜・長葱) フルーツ・バナナアップル	・スナゲティナホリタン 牛乳	牛乳 ウィナー ○・骨無あじ 切身80g	バター オリブオイル スパゲティ 砂糖 サつま芋 油 ゴマ ゴマ 米	マッシュルーム ビーマン 玉葱 バナナ 葱 白菜 MIXベジ	529	21.4		
19	火	チキンカレー プロコリー・コンガラダ 野菜スープ(玉葱・カリフラワー) フルーツ・バナナ	・杏仁フルーツ 牛乳	牛乳・鶏モ小間(皮無)	杏仁豆腐 砂糖 油 ジョウ 芋 米	バナナ バナナ カリフラワー コーン プロコリー 玉葱	539	18.4		
20	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 付 ホイル野菜(サツエンドウ) トマトツゲ スープ(青梗菜・人参) フルーツ・リンゴ	・ゼリー(ストロベリー) 牛乳	牛乳 ○・骨無さわら 切身80g	ゼリー ストロベリー 砂糖 油 マヨネーズ 米	リンゴ 青梗菜 ツゲ 菜 玉葱 トマト サツエンドウ バナナ ビーマン	510	17.4		
21	木	御飯 ハンバーグ 付 人参の甘煮 菜の花のサラダ ホットスープ フルーツ・バナナ	・焼きうどん 麦茶	糸削 豚肉 卵 豚挽肉	うどん ジョウ 芋 砂糖 バター 油 卵粉 豆腐 米	キャベツ バナナ 菜の花 玉葱	521	19.3		
22	金	親子丼 かぶの煮物 具沢山味噌汁 フルーツ・メロン	・じゃが芋の甘味噌絡め 牛乳	牛乳 卵・鶏モ小間(皮無)	ジョウ 芋 油揚 砂糖 米	メロン シジロ キャベツ カサネ カマツルム 玉葱	520	22.6		
23	土	・フィッシュソント プロコリーと卵のツゲ コーンスープ フルーツ・キュイ	・ココアリン 牛乳	牛乳 鶏肉 卵	ココアリンmix 油 バターロール	バナナ インゲンツ 玉葱 コーン フチトマト プロコリー キャベツ	480	18.8		
25	月	御飯 魚のレモン焼(サバ) 付 ホイル野菜(アスパラ) 鶏と大豆の煮物 味噌汁(里芋・玉葱) フルーツ・リンゴ	・おにぎり(わか) 麦茶	糸削・鶏モ小間(皮無) 鯖	砂糖 澱粉 大豆 米	リンゴ 玉葱 インゲンツ アスパラ レモン	492	17.7		
26	火	御飯 豚肉のパン粉焼 付 マッシュホト レタスツゲ 白菜スープ フルーツ・オレンジ	・ゼリー60(ビーツ) 牛乳	牛乳 卵 豚肉	ゼリー ビーツ 砂糖 ジョウ 芋 オリブオイル バター 油 卵粉 小麦 米	オレンジ 白菜 バナナ サツエンドウ レタス 玉葱	510	19.8		
27	水	御飯 煮魚(ハル) 南瓜のツゲ 味噌汁(ナメコ・キノ) フルーツ・バナナ	・アップルトースト 牛乳	牛乳 チーズ *めぼる	バター 食パン 砂糖 焼豆腐 米	リンゴ バナナ 葱 ナメコ サツ 菜 玉葱 キュリ 南瓜 納豆	568	24.1		
28	木	ひじき御飯 シラス入り卵焼 小松菜の磯和え 豚汁 フルーツ・イチゴ	・じゃがいもの磯辺焼 牛乳	牛乳・冷鶏挽肉(500g) 豚肉 卵 シラス	バター 澱粉 ジョウ 芋 豆腐 里芋 砂糖 油揚 米	青りんご イチゴ 葱 大根 小松菜 グリンピース 納豆 人参 ビジキ	526	20.9		
30	土	・スープパスタ エビとプロコリーのツゲ フルーツ・オレンジ	・五平餅 麦茶	味噌 ペーコン	砂糖 米 オリブオイル スパゲティ	オレンジ コーン プロコリー 玉葱 キャベツ	475	13.8		
栄養価平均							エネルギー	527kcal	たんぱく質	19.9g