

平成31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	月	カレーライス ホールイクラ野菜スープ フルーツリンゴ	・南瓜のコロコロ牛乳	牛乳 胡麻油 鶏挽肉 押麦	バター 砂糖 カレー じゃがいも 米	南瓜 インゲン コーン ほうれん草 人参 玉葱	595	19.4
2	火	御飯 匕と野菜の中華炒め サツマ芋 サラダ カメスープ フルーツバナナ	焼きうどん 麦茶	糸削し 豚肉 胡麻油 ・鶏レバー	うどん サツマ芋 生揚げ 油 濃 粉 米	麦茶 キャベツ バナナ 長葱 カブ き ゅうり 人参 玉葱 白菜	514	17.7
3	水	御飯 魚の竜田揚げ 付 レタス 大根の そぼろ煮 味噌汁(花麩・玉葱) フルーツリンゴ	おにぎり ケーキ 牛乳	卵 牛乳 鶏挽肉・骨無 あじ	バター マーガリン 麩 砂糖 油 濃粉 米	玉葱 グリンピース 人参 大根 レタス	572	21.1
4	木	わかめ御飯 筑前煮 キャベツと胡瓜の酢 の物 味噌汁(キャベツ・玉葱) フルーツバナナアップル	バナナ パン 牛乳	牛乳 胡麻油 鶏挽肉小間	バナナの素 砂糖 ココア 里芋 米	玉葱 キャベツ きゅうり もやし 絹揚げ 人参 ごぼう	553	20.4
5	金	御飯 魚のステーキ 付 さつま芋甘煮 小 松菜のゴマ和え 味噌汁(大根・葉) フルーツリンゴ	チーズの包み揚げ 牛乳	サラダ 牛乳	餃子の皮 ゴマ 砂糖 バター 油 小麦 米	りんご 葉大根 大根 人参 小松 菜 さつま芋 万能葱	553	21.9
6	土	・豚汁うどん 錦卵焼 付 白菜の和え 物 フルーツバナナ	・マカロニサラダ 牛乳	牛乳 ウインナー・豚肉	油 砂糖 里芋 かつ お	ピーマン 玉葱 バナナ ほうれん草 白菜 MIXベジ 長葱 人参 大根	599	26.9
8	月	御飯 鶏の葱だしかけ 付 茹かべつ 高 野豆腐の含め煮 味噌汁(里芋・万能 葱) フルーツリンゴ	手作りプリン 牛乳	お豆腐 牛乳 胡麻油・ 鶏レバー	里芋 砂糖 米	万能葱 スナックエンドウ 人参 ビーマン 玉葱	434	20.2
9	火	昆布御飯 魚の南部焼 付 ミックスベジタブル 青梗菜とキャベツのお浸し 味噌汁(豆腐・絹揚げ)	・芋もち 牛乳	牛乳 ベーコン ツナ・骨無 あじ	バター 濃粉 ジャガイロ 芋 豆腐 油 ゴマ ゴマ 米	バナナ 絹揚げ もやし かつお菜 MIXベジ 昆布	547	21.9
10	水	五目ラーメン はんぺんのバターソース 大根 のレモン和え フルーツバナナ	・しらす焼おにぎり 麦茶	サラダ ナット 胡麻油 豚肉	ゴマ 米 かつお 油 バター 砂糖 油 かつお	麦茶 バナナ レモン 人参 大根 青 りんご もやし	444	17.8
11	木	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒め) ピザソース すまし汁(ワタメ・長葱) 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 胡 麻油・豚肉	かつお 砂糖 油 濃粉 米	桃缶 バナナ かつお 長葱 きゅう り ひじき ビーマン 人参 玉葱	531	20.3
12	金	4月の行事食 鮭ちらし寿司・おから アツクサゲツツ菜の花のゴマ和え す まし汁(花麩・ミソ) フルーツイチゴ	蒸しケーキ 麦茶	牛乳 卵 鶏挽肉	小豆 油 麩 ゴマ 油 ジャガイロ 濃粉 おから 砂 糖 米	麦茶 桜の葉塩漬け 梅 みつば 人参 菜の花 枝豆 玉葱 きゅう り	545	24.6
13	土	パン 納豆草とベーコンのサラダ キャベツ のマリネ 具だくさん野菜スープ フルーツバナナ	大学芋 牛乳	鶏肉 シラス チーズ 牛乳 ベーコン	ゴマ 油 大豆 砂糖 卵 油 バター 粉 小麦 小 豆 ジャガイロ 芋	さつま芋 もやし バナナ MIXベジ レ モン キャベツ マッシュルーム 玉葱 納豆 草	433	15.1
15	月	御飯 豆腐と野菜の旨煮 さつま芋と 刻昆布の煮物 味噌汁(玉麩・小松 菜) フルーツオレンジ	世界の郷土料理 ラザニア 麦茶	チーズ 牛乳 豚挽肉・ 豚肉	バター 卵 油 餃子の皮 白玉 麩 油 サツマ芋 濃粉 砂糖 豆腐 米	麦茶 玉葱 かつお 小松菜・細切 昆布 絹揚げ かつお 人参 玉葱	529	21.4
16	火	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 キャベツと 竹輪の和え物 味噌汁(白菜・長葱) フルーツバナナ	りんごゼリー 牛乳	牛乳 胡麻油 焼ちくわ ・鶏レバー	ゴマ 砂糖 油 小麦 米	バナナ 長葱 白菜 万能葱 人参 大根	510	22.4
17	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 付 ホール 野菜(スナックエンドウ) トマトソース スープ(青梗 菜・人参) フルーツリンゴ	ドーナツ 牛乳	牛乳 卵・骨無あじ	油 バター ベーキングパウ ダ 小麦 砂糖 卵 油 米	人参 かつお菜 レタス 玉葱 トマト スナックエンドウ キャベツ	589	20.7
18	木	和風パスタ 角切ポテトサラダ 野菜 スープ フルーツバナナアップル	・じゃこお焼き 麦茶	胡麻油 チーズ シラス ベーコン ツナ	ゴマ 米 ジャガイロ 芋 卵 油 小麦 米	麦茶 青りんご グリンピース 人参 き ゅうり 万能葱 しめじ 玉葱	489	14.4
19	金	親子丼・里芋サラダ 具沢山味噌汁 フルーツリンゴ	蒸しパン(かつお) 牛乳	牛乳 チーズ 卵・鶏レ バー	油 サツマ芋 かつお 里芋 砂糖 米	人参 しめじ キャベツ トマト レ モン グリンピース 玉葱	571	22.2
20	土	パン 白身魚フライ 付 キャベツ 納豆 草とウインナーの炒め物 スープ(インゲン) フルーツオレンジ	・じゃが芋の甘味噌絡め 麦茶	鶏肉 ウインナー たら	砂糖 じゃがいも バター 卵 油 油 バター 粉 小麦	麦茶 かつお インゲン 玉葱 納豆 草 キャベツ	303	14.6
22	月	御飯 魚の味噌煮 付 ミニトマト 生揚げ のおろし煮 味噌汁(サツマ芋・玉葱) フルーツリンゴ	ゼリー60(ビー子) 牛乳	牛乳 鯖	ゼリー ビーチ 濃粉 生揚げ 砂 糖 米	玉葱 さつま芋 万能葱 大根 トマト	577	20.1
23	火	御飯 ホールベーバー キューリー プロコロ のサラダ ホールソース フルーツオレンジ	お誕生会 牛乳	卵 牛乳・豚肉	じゃがいも 油 砂糖 米	かつお コーン きゅうり 人参 玉葱	528	20.0
24	水	御飯 グリンピース 付 ミックスベジタブル 茹 かべつ のサラダ トマトソース フルーツバナナ	・お麩のラスク 牛乳	牛乳 鶏挽肉小間	バター 麩 砂糖 油 卵 油 小麦 米	バナナ 玉葱 かつお ミかん2号 キャベツ MIXベジ	557	19.1
25	木	御飯 魚の胡麻味噌焼 南瓜のサラダ 味噌汁(わかめ・エノキ) フルーツバナナアップル	・ガーリックトースト 牛乳	牛乳 かつお	卵 油 食パン ゴマ 米	万能葱 えのき草 カブ 玉葱 き ゅうり	522	20.2
26	金	5月の行事食 ピラフ パンケーキ サ ツマ芋とコーンのスープ フルーツイチゴ	・おやつ春巻 麦茶	牛乳 卵 豚挽肉 ウイン ナー かつお	小麦・小倉あん 春巻 皮 油 粉 卵 油 米	麦茶 梅 かつお キャベツ トマト 枝 豆 コーン 人参 きゅうり グリンピース 玉葱	541	19.9
27	土	ピザトースト レタスサラダ ミルクソース フルーツリンゴ	雑炊 麦茶	鶏肉 牛乳 ベーコン ツ ナ・鶏レバー	米 卵 油 じゃがいも 砂糖 油 食パン	麦茶 万能葱 しめじ 大根 スナックエンドウ レタス ビーマン 玉葱	456	17.9
		栄養価平均	エネルギー	521kcal	たんぱく質	20.0g		

平成31年 4月分献立表

(以上・卵厳格禁(社福))

日	曜日	午後食	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	月	カレーライス ホールイクラ野菜スープ フルーツリンゴ	・南瓜のココロホール牛乳	牛乳 胡麻油 鶏挽肉 押麦	バター 砂糖 カレー じゃがいも 米	南瓜 インゲン コーン ほうれん草 人参 玉葱	580	19.2
2	火	御飯 エビと野菜の中華炒め サツマ芋 サラダ カマスープ フルーツバナナ	焼きうどん 麦茶	糸削豚肉 胡麻油 ・鶏レバー	カンパネラ 生揚げ 油 澱粉 米	麦茶 キャベツ バナナ 長葱 カマ ゆり 人参 玉葱 白菜	480	17.7
3	水	御飯 魚の竜田揚げ 付 レタス 大根の そぼろ煮 味噌汁(花麩・玉葱) フルーツリンゴ	ポテトケーキ 牛乳	牛乳 鶏挽肉・骨無あ じ	バター マーメイド 麩 砂糖 油 澱粉 米	玉葱 グリンピース 人参 大根 レタス	550	20.4
4	木	わかめ御飯 筑前煮 モヤシと胡瓜の酢 の物 味噌汁(キャベツ・玉葱) フルーツバナナアップル	バナナバナナ牛乳	牛乳 鶏卵ミ 胡麻油 鶏 卵小間	バナナの素 砂糖 ココア 里芋 米	玉葱 キャベツ きゅうり もやし 絹竹 人参 ごぼう	554	21.0
5	金	御飯 魚のステーキ 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	チーズの包み揚げ 牛乳	ササ 牛乳	餃子の皮 ゴマ 砂糖 バター 油 小麦 米	ポテト 葉大根 大根 人参 小松 菜 さつまいも 万能葱	553	21.9
6	土	豚汁うどん グリルチキン 付 白菜の和 え物 フルーツバナナ	マカロニホリタン 牛乳	牛乳 ウィナー 鶏肉・豚 肉	油 バター 小麦 里芋 カン パネ	ピーマン 玉葱 バナナ ほうれん草 白菜 長葱 人参 大根	506	23.7
8	月	御飯 鶏の葱がしかけ 付 茹かす高 野豆腐の含め煮 味噌汁(里芋・万能 葱) フルーツリンゴ	手作りプリン 牛乳	ホイップ 牛乳 胡麻油・ 鶏レバー	里芋 砂糖 米	万能葱 ストックドリア 人参 ビーマン 玉葱	434	20.2
9	火	昆布御飯 魚の南部焼 付 ミックスベジタブル 青梗菜とトマトのお浸し 味噌汁(豆腐・絹竹)	芋もち 牛乳	牛乳 ベーコン ツナ 骨無あ じ	バター 澱粉 ジャガイロ 芋 豆腐 油 ゴマゴマ 米	パセリ 絹竹 もやし カブ 菜 MIXベジ 昆布	519	21.9
10	水	五目ラーメン きのこのバターソテー 大根の レモン和え フルーツバナナ	・しらす焼おにぎり 麦茶	シラス たら 鶏卵ミ 胡麻 油 豚肉	ゴマ 米 卵 油 バター 砂糖 油 焼きそば	麦茶 青りんバナナ レモン 人参 大根 にら もやし	532	25.5
11	木	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) ピザ ササ 付 すまし汁(ウインナー・長葱) フルーツオレンジ	ブルーヨーグルト 牛乳	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 胡 麻油・豚肉	カカオ 砂糖 油 澱粉 米	桃缶 バナナ オレンジ 長葱 きゅう り ひじき ビーマン 人参 玉葱	531	20.3
12	金	4月の行事食 鮭ちらし寿司・おから アツクサゲツ 菜の花のゴマ和え す まし汁(花麩・ミソ) フルーツイチゴ	蒸しケーキ 麦茶	牛乳 鶏挽肉	小豆 油 蒸パン mix 麩 ゴマ 油 ジャガイロ 油 澱粉 お から 砂糖 米	麦茶 桜の葉塩漬け 苺 みつば 人参 菜の花 枝豆 玉葱 コーン き ゅうり	535	23.1
13	土	パン 納豆とベーコンのグラタン キャベツ のマリネ 具だくさん野菜スープ フルーツバナナ	大学芋 牛乳	鶏肉 シラス チーズ 牛乳 ベーコン	ゴマ 油 大豆 砂糖 卵 油 バター 小麦 米	さつまいも バナナ MIXベジ レモン キャベツ マッシュルーム 玉葱 納豆	433	15.1
15	月	御飯 豆腐と野菜の旨煮 さつま芋と 刻昆布の煮物 味噌汁(玉麩・小松 菜) フルーツオレンジ	世界の郷土料理 ラザニア 麦茶	チーズ 牛乳 鶏挽肉・ 豚肉	バター 卵 油 餃子の皮 白玉 麩 油 ササ 澱粉 砂糖 豆腐 米	麦茶 玉葱 オレンジ 小松菜・細切 昆布 絹竹 納豆 人参 玉葱	529	21.4
16	火	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 キャベツの 和え物 味噌汁(白菜・長葱) フルーツバナナ	りんごゼリー 牛乳	牛乳 胡麻油 鶏卵ミ・ 鶏レバー	ゴマ 砂糖 油 小麦 米	バナナ 長葱 白菜 万能葱 人参 大根	510	23.1
17	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 付 ホル 菜(ストックドリア) トマトサラダ スープ(青梗 菜・人参) フルーツリンゴ	ドーナツ 牛乳	牛乳・鶏レバー・骨無あ じ	油 砂糖 卵 油 米	人参 カブ 菜 レタス 玉葱 トマト ストックドリア キャベツ	494	20.0
18	木	和風パゲタイー 角切ホリタン 野菜 スープ フルーツバナナアップル	・じゃこお焼き 麦茶	胡麻油 チーズ シラス ベーコン ツナ	ゴマ 米 ジャガイロ 芋 卵 油 ミックスベジ	麦茶 青りんバナナ 人参 き ゅうり 万能葱 しめじ 玉葱	471	14.3
19	金	親子丼・里芋サラダ 具沢山味噌汁 フルーツリンゴ	蒸しパン(チョコ) 牛乳	牛乳 チーズ・鶏レ バー	油 ササ 芋 里芋 砂糖 米	人参 しめじ キャベツ トマト グリーンピース 玉葱	510	20.6
20	土	パン 白身魚フライ 付 キャベツ 納豆 草とウインナーの炒め物 スープ(インゲン) フルーツオレンジ	・じゃが芋の甘味噌絡め 麦茶	鶏肉 ウィナー たら	砂糖 じゃがいも バター 卵 油 バター 小麦 米	麦茶 オレンジ インゲン 玉葱 納豆 キャベツ	384	17.9
22	月	御飯 魚の味噌煮 付 ミニトマト 生揚げ のおろし煮 味噌汁(サツマ芋・玉葱) フルーツリンゴ	ゼリー60(ビー子) 牛乳	牛乳 鯖	ゼリー ビーチ 澱粉 生揚げ 砂糖 米	玉葱 さつまいも 万能葱 大根 トマト	577	20.1
23	火	御飯 ホールバーベキューソーテー プ ロコリーのサラダ ホリタンスープ フルーツオレンジ	お誕生会 牛乳	牛乳・豚肉	じゃがいも 油 砂糖 米	ポテト コーン きゅうり 人参 玉葱	520	19.4
24	水	御飯 グリルチキン 付 ミックスベジタブル 茹 かすキャベツのサラダ トマトスープ フルーツバナナ	・お麩のラスク 牛乳	牛乳 鶏卵小間	バター 麩 砂糖 油 卵 油 小麦 米	バナナ 玉葱 バター ミニトマト2号 キャベツ MIXベジ	557	19.1
25	木	御飯 魚の胡麻味噌焼 南瓜のサラダ 味噌汁(わかめ・エノキ) フルーツバナナアップル	・ガーリックトースト 牛乳	牛乳 鯖	卵 油 食パン ゴマ 米	万能葱 えのき草 カマ 玉葱 き ゅうり 南瓜	483	20.1
26	金	5月の行事食 ピラフ ハンバーグ サ サ キャベツとコーンのスープ フルーツイチゴ	・おやつ春巻 麦茶	牛乳 豚挽肉 ウィナー ソテー	小麦・小倉あん 春巻 皮 油 バター 卵 油 米	麦茶 茹かすキャベツ トマト 枝 豆 コーン 人参 きゅうり グリーンピース 玉葱	509	19.5
27	土	ピザトースト レタスサラダ ミルク デザート フルーツリンゴ	雑炊 麦茶	鶏肉 牛乳 ベーコン ツ ナ チーズ・鶏レバー	米 卵 油 砂糖 油 食パン	麦茶 万能葱 しめじ 大根 ストックドリア レタス ビーマン 玉葱	425	17.9
		栄養価平均	エネルギー	507kcal	たんぱく質	20.1g		

平成31年 4月分献立表

(以上 卵・バナナ厳格)

日	曜日	午後食	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)
2	火	御飯 匕と野菜の中華炒め かつ羊 かつ かつスープ フルーツ・オレンジ	焼きうどん 麦茶	糸削 豚肉 胡麻油 小麦	うどん かつ羊 生揚げ 油 麦粉 米	麦茶 かつ羊 かつ 長葱 かつ ぎゅうり 人参 玉葱 白菜	464	17.6
3	水	御飯 魚の竜田揚げ 付 レタス 大根の そぼろ煮 味噌汁(花麩・玉葱) フルーツ・リンゴ	おまんこ ケーキ 牛乳	牛乳 鶏挽肉・骨無あじ	バター マーメイド 麩 砂糖 油 麦粉 米	玉葱 グリンピース 人参 大根 レタス	550	20.4
4	木	わかめ御飯 筑前煮 かつと胡瓜の酢の物 味噌汁(かつ羊・玉葱) フルーツ・バナナ・アップル	バナナ パン 牛乳	牛乳 鶏卵 胡麻油 鶏卵 小間	バナナ 卵の煮 砂糖 ココア 里芋 米	玉葱 かつ羊 きゅうり もやし 納豆 人参 ごぼう	554	21.0
5	金	御飯 魚のステーキ 付 さつま芋甘煮 小松菜のゴマ和え 味噌汁(大根・葉) フルーツ・オレンジ	チーズの包み揚げ 牛乳	かつ羊 牛乳	餃子の皮 ゴマ 砂糖 小麦粉 油 小麦 米	おまんこ 大根 人参 小松菜 さつま芋 万能葱	553	21.9
6	土	豚汁うどん かつ羊 付 白菜の和え物 フルーツ・リンゴ	マカロニサラダ 牛乳	牛乳 ウインナー 鶏肉・豚肉	油 小麦 里芋 かつ羊	ピーマン 玉葱 ほうれん草 白菜 長葱 人参 大根	498	23.3
8	月	御飯 鶏の葱がし かけ 付 かつ羊 高野豆腐の含め煮 味噌汁(里芋・万能葱) フルーツ・リンゴ	手作りプリン 牛乳	卵 牛乳 胡麻油・鶏卵	里芋 砂糖 米	万能葱 スタッフエドゥ 人参 ピーマン 玉葱	434	20.2
9	火	昆布御飯 魚の南部焼 付 ミックスベジタブル 青梗菜とキャブのお浸し 味噌汁(豆腐・納豆) バナナ・アップル	芋もち 牛乳	牛乳 ベーコン かつ羊 骨無あじ	バター 油 粉 かつ羊 豆腐 油 ゴマ ゴマ 米	おまんこ 納豆 もやし かつ羊 菜 MIXベジ 昆布	519	21.9
10	水	五目うどん きのこのバターソース 大根のレタス和え フルーツ・リンゴ	しらす焼おにぎり 麦茶	かつ羊 たら 鶏卵 胡麻油 豚肉	ゴマ 米 かつ羊 オイル 小麦粉 砂糖 油 焼そば	麦茶 青りん 人参 大根 にもやし	524	25.1
11	木	御飯 回鍋肉(豚肉・かつ羊 味噌汁) かつ羊 すまし汁(かつ羊・長葱) 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 胡麻油・豚肉	かつ羊 砂糖 油 麦粉 米	おまんこ かつ羊 長葱 きゅうり ひじき ピーマン 人参 玉葱	522	20.2
12	金	4月の行事食 鮭ちらし寿司・おから フルーツ・アップル 菜の花のゴマ和え すまし汁(花麩・ミソ) フルーツ・イチゴ	蒸しケーキ 麦茶	牛乳 鶏挽肉	小豆 油 蒸パン MIX 麩 ゴマ 油 かつ羊 麦粉 おから 砂糖 米	麦茶 桜の葉塩漬 苺 みつば 人参 菜の花 枝豆 玉葱 コーン きゅうり	535	23.1
13	土	パン 納豆とベーコンのサラダ かつ羊 マリネ 具だくさん野菜スープ フルーツ・リンゴ	大学芋 牛乳	鶏肉 かつ羊 チーズ 牛乳 ベーコン	ゴマ 油 大豆 砂糖 かつ羊 オイル 小麦粉 小麦 小麦 かつ羊	さつま芋 MIXベジ レタス かつ羊 スタッフエドゥ 玉葱 かつ羊	425	14.7
15	月	御飯 豆腐と野菜の旨煮 さつま芋と刻昆布の煮物 味噌汁(玉麩・小松菜) フルーツ・オレンジ	世界の郷土料理 ラゼニア 麦茶	かつ羊 牛乳 豚挽肉・豚肉	バター かつ羊 オイル 餃子の皮 白玉 砂糖 油 かつ羊 麦粉 砂糖 豆腐 米	麦茶 玉葱 かつ羊 小松菜・細切 昆布 納豆 かつ羊 人参 玉葱	529	21.4
16	火	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 かつ羊 の和え物 味噌汁(白菜・長葱) フルーツ・バナナ・アップル	りんごゼリー 牛乳	牛乳 胡麻油 鶏卵・鶏卵	ゴマ 砂糖 油 小麦 米	長葱 白菜 万能葱 人参 大根	500	22.9
17	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 付 かつ羊 野菜(スタッフエドゥ) トマト かつ羊 スープ(青梗菜・人参) フルーツ・リンゴ	ドーナツ 牛乳	牛乳 小麦 骨無あじ	油 砂糖 かつ羊 オイル 米	人参 かつ羊 菜 レタス 玉葱 トマト スタッフエドゥ かつ羊	494	20.0
18	木	和風パゲティ 角切かつ羊 野菜 スープ フルーツ・バナナ・アップル	じゃこお焼き 麦茶	胡麻油 チーズ かつ羊 ベーコン かつ羊	ゴマ 米 かつ羊 かつ羊 オイル スタッフエドゥ	麦茶 青りん グリンピース 人参 きゅうり 万能葱 しめじ 玉葱	471	14.3
19	金	親子丼 里芋 かつ羊 具沢山味噌汁 フルーツ・リンゴ	蒸しパン(かつ羊) 牛乳	牛乳 チーズ・鶏卵	油 かつ羊 かつ羊 里芋 砂糖 米	人参 しめじ かつ羊 トマト レタス グリンピース 玉葱	510	20.6
20	土	パン 白身魚フライ 付 かつ羊 かつ羊 草とウインナーの炒め物 スープ(インゲン) フルーツ・オレンジ	じゃが芋の甘味噌絡め 麦茶	鶏肉 ウインナー たら	砂糖 じゃがいも 小麦粉 かつ羊 オイル 油 小麦粉 小麦 食パン	麦茶 かつ羊 インゲン 玉葱 かつ羊 菜	384	17.9
22	月	御飯 魚の味噌煮 付 ミニトマト 生揚げのおろし煮 味噌汁(かつ羊・玉葱) フルーツ・リンゴ	ゼリー60(ゼリー) 牛乳	牛乳 鯖	ゼリー 砂糖 生揚げ 砂糖 米	玉葱 さつま芋 万能葱 大根 トマト	577	20.1
23	火	御飯 かつ羊 ベーコン キューソース ロココの かつ羊 かつ羊 フルーツ・オレンジ	お誕生会 牛乳	牛乳・豚肉	じゃがいも 油 砂糖 米	おまんこ コーン きゅうり 人参 玉葱	520	19.4
24	水	御飯 かつ羊 かつ羊 付 ミックスベジタブル かつ羊 かつ羊 の かつ羊 トマト スープ フルーツ・リンゴ	おまんこのラスク 牛乳	牛乳 鶏卵 小間	バター 砂糖 砂糖 油 かつ羊 オイル 小麦 米	玉葱 かつ羊 スタッフエドゥ かつ羊 MIXベジ	549	18.7
25	木	御飯 魚の胡麻味噌焼 南瓜の かつ羊 味噌汁(かつ羊・エノキ) フルーツ・バナナ・アップル	かつ羊 リクトスト 牛乳	牛乳 かつ羊	かつ羊 オイル 食パン ゴマ 米	万能葱 えのき草 かつ羊 玉葱 きゅうり 南瓜	483	20.1
26	金	5月の行事食 ピラフ パン かつ羊 かつ羊 かつ羊 と コーンの スープ フルーツ・イチゴ	おやつ春巻 麦茶	牛乳 豚挽肉 ウインナー かつ羊	小麦・小倉あん 春巻 皮 油 小麦粉 かつ羊 オイル 米	麦茶 かつ羊 かつ羊 トマト 枝豆 コーン 人参 きゅうり グリンピース 玉葱	509	19.5
27	土	ピザ トースト レタス かつ羊 ミルク トマト スープ フルーツ・リンゴ	雑炊 麦茶	鶏肉 牛乳 ベーコン かつ羊 チーズ 小麦	米 かつ羊 オイル じゃがいも 砂糖 油 食パン	麦茶 万能葱 しめじ 大根 スタッフエドゥ レタス ピーマン 玉葱	425	17.9

栄養価平均

エネルギー

501kcal

たんぱく質

20.1g

平成31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	月	カレーライス ホールイクラ 野菜スープ フルーツ・リンゴ	・クワカー 牛乳	・南瓜のココロホール 牛乳	胡麻油 鶏挽肉 押麦 牛乳	バター 砂糖 油 カレー粉 芋 米	南瓜 インゲンコン ほうれん草 人参 玉葱	542	17.5
2	火	御飯 比と野菜の中華炒め サマ 芋サダ カマスープ フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛 乳	焼きうどん 麦茶	糸割・豚肉 胡麻油 ・比 牛乳	ウインナー 生揚げ 油 濃粉 米	麦茶 バナナ 長葱 カマ きゅう り 人参 玉葱 白菜	493	18.6
3	水	御飯 魚の竜田揚げ 付 レタス 大根 のそぼろ煮 味噌汁(花麩・玉葱) フルーツ・リンゴ	卵ホーロ 牛乳	りんごケーキ 牛乳	卵 鶏挽肉 ・あじ 牛乳	バター マーレード 麩 砂糖 油 濃粉 米 卵ホーロ	玉葱 グリンピース 人参 大根 レタス	532	18.5
4	木	わかめ御飯 筑前煮 モヤシと胡瓜の 酢の物 味噌汁(キャベツ・玉葱) フルーツ・バナナ	・のりわかめせんべ い 牛乳	バナナババロア 牛乳	胡麻油 鶏挽肉 小間 牛乳	バナナの葉 砂糖 コシカ 里芋 米 のりわかめセハイ	玉葱 キャベツ きゅうり もやし 納豆 人参 こぼろ	503	18.5
5	金	御飯 魚のステーキ 付 さつま芋甘煮 小松菜のゴマ和え 味噌汁(大根・ 葉) フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	チーズの包み揚げ 牛 乳	さわら 牛乳	餃子の皮 ゴマ サマ芋 砂糖 バター 油 小麦 米	りんご 葉大根 大根 人参 小 松菜 万能葱	508	19.2
6	土	・豚汁うどん 錦卵焼 付 白菜の 和え物 フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	・マカロニパスタ 牛乳	ウインナー・豚肉 牛乳	油 砂糖 里芋 ウイン	ピーマン 玉葱 バナナ ほうれん草 白菜 MIXベジ 長葱 人参 大 根	530	23.1
8	月	御飯 鶏の葱だしかけ 付 茹かへつ 高野豆腐の含め煮 味噌汁(里芋 ・万能葱) フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	手作りプリン 牛乳	ホップ 胡麻油・鶏挽 肉 牛乳	里芋 砂糖 米	万能葱 スクエントウ 人参 ピーマン 玉葱	398	17.1
9	火	昆布御飯 魚の南部焼 付 ミックスベジタブル 青梗菜とモヤしのお 浸し 味噌汁(豆腐・絹粉)	ビスケット 牛乳	・芋もち 牛乳	ベーコン ツナ ・あじ 牛乳	バター 濃粉 ジャガ芋 豆腐 油 ゴマ ゴマ 米	バナナ 絹粉 もやし 青梗菜 MIXベジ 昆布	517	19.7
10	水	五日目マン はんぺんのバターソテー 大 根の味噌和え フルーツ・バナナ	・のりわかめせんべ い 牛乳	・しらす焼おにぎり 麦茶	ソス かつ 胡麻油 豚肉 牛乳	ゴマ 米 卵・オイル バター 砂 糖 油 トマト のりわかめ セハイ	麦茶 バナナ レン 人参 大根 青 りん にも もやし	422	16.8
11	木	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) ピザ サダ すまし汁(わかめ・長葱) フルーツ・オレンジ	・クワカー 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 胡麻油・ 豚肉 牛乳	ジャガ 砂糖 油 濃粉 米	桃缶 バナナ りんご 長葱 きゅ うり ひじき ピーマン 人参 玉 葱	481	18.6
12	金	4月の行事食 鮭ちらし寿司・お からササゲの菜の花のゴマ和え すまし汁(花麩・ミソ) ・イチゴ	おせんべい 牛乳	蒸しケーキ 麦茶	卵 鶏挽肉 牛乳	小豆 油 蒸パンmix 麩 ゴ マ 油 ジャガ芋 濃粉 おから 砂糖 米	麦茶 桜の葉塩漬 梅 みつ ば 人参 菜の花 枝豆 玉葱 きゅうり	543	23.6
13	土	パン 納豆草とベーコンのケラッ キャベツのマリネ 貝だくさん野菜 スープ フルーツ・バナナ	・人参せんべい 牛 乳	大学芋 牛乳	鶏肉 ソース チーズ ベー コン 牛乳	ゴマ 油 大豆 砂糖 卵・オイル バン粉 バター 小 麦 ジャガ芋 にんじん	さつまいも バナナ MIXベジ レン 人参 マッシュルーム 玉葱 納豆	441	15.1
15	月	御飯 豆腐と野菜の旨煮 さつま 芋と刻昆布の煮物 味噌汁(玉葱・ 小松菜) フルーツ・オレンジ	・かぼちゃせんべい 牛乳	世界の郷土料理 ラ ザニア 麦茶	チーズ 豚挽肉・豚肉 牛乳	バター 卵・オイル 餃子の皮 白玉 豆 油 ジャガ芋 濃粉 砂 糖 豆腐 米 かぼちゃ	麦茶 玉葱 りんご 小松菜・細 切昆布 絹粉 サダ 人参 玉 葱	506	20.6
16	火	御飯 鶏肉と大根の甘煮 キャベツ と竹輪の和え物 味噌汁(白菜・長 葱) フルーツ・バナナ	・クワカー 牛乳	りんごゼリー 牛乳	胡麻油 焼ちくわ・鶏 挽肉 牛乳	ゴマ 砂糖 油 小麦 米	バナナ 長葱 白菜 万能葱 人参 大根	495	21.1
17	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 付 ホル 野菜(スクエントウ) トマトサダ スープ(青 梗菜・人参) フルーツ・リンゴ	卵ホーロ 牛乳	ドーナツ 牛乳	卵 ・あじ 牛乳	油 砂糖 卵・オイル 米 卵 ホーロ	人参 青梗菜 レタス 玉葱 トマト スクエントウ キャベツ	508	17.8
18	木	和風スパゲティ 角切ホトテサダ 野 菜スープ フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛 乳	・じゃこお焼き 麦 茶	胡麻油 チーズ ソース ベーコン ツナ 牛乳	ゴマ 米 ジャガ芋 卵・オイル スパゲティ	麦茶 青りんご グリンピース 人参 きゅうり 万能葱 しめじ 玉 葱	465	15.3
19	金	親子丼・里芋サダ 具沢山味噌汁 フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	蒸しパン(村コ) 牛乳	チーズ・鶏挽肉 牛乳	油 ジャガ芋 かつ 里芋 砂糖 米	人参 しめじ キャベツ トマト レン グリンピース 玉葱	536	20.1
20	土	パン 白身魚フライ 付 キャベツ 納豆草とウインナーの炒め物 スープ(インゲン) フルーツ・オレンジ	ビスケット 牛乳	・じゃが芋の甘味噌 絡め 麦茶	鶏肉 ウインナー 牛乳	砂糖 ジャガ芋 バター 卵・オイル 油 バン粉	麦茶 りんご インゲン 玉葱 納豆 草 キャベツ	336	13.0
22	月	御飯 魚の味噌煮 付 ミトマ 生揚げ のおろし煮 味噌汁(サマ芋・玉 葱) フルーツ・リンゴ	卵ホーロ 牛乳	ゼリー60(ピー子) 牛乳	鯖 牛乳	ゼリー・ピー子 サマ芋 濃粉 生 揚げ 砂糖 米 卵ホーロ	玉葱 万能葱 大根 トマト	525	17.6
23	火	御飯 ホーカバベキューソー プロヨー のサダ ホトテスープ フルーツ・オレンジ	・人参せんべい 牛 乳	お誕生会 牛乳	卵・豚肉 牛乳	ジャガ芋 油 砂糖 米 にん じんセハイ	りんご コン きゅうり 人参 玉 葱	478	17.9
24	水	御飯 がりりん 付 ミックスベジタブル 茹かへつ のサダ トマトスープ フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	・お麩のラスク 牛乳	卵 鶏挽肉 小間 牛乳	バター 砂糖 砂糖 油 卵・オイル 小麦 米	バナナ 玉葱 バター コン MIXベジ 草 キャベツ	550	19.2
25	木	御飯 魚の胡麻味噌焼 南瓜の サダ 味噌汁(わかめ・エノキ) フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	・ガーリックトースト 牛乳	鯖 牛乳	卵・オイル 食パン ゴマ 米	万能葱 えのき茸 カマ 玉葱 きゅうり 南瓜	491	17.6
26	金	5月の行事食 ビラフ ハンバーグ サダ キャベツとコンのスープ フルーツ・イチゴ	・クワカー 牛乳	・おやつ春巻 麦茶	卵 豚挽肉 ウインナー サダ 牛乳	小麦・小倉あん 春巻皮 油 バン粉 卵・オイル 米	麦茶 蕎麦 カツラフ キャベツ トマト 枝豆 コン 人参 きゅうり グリンピース 玉葱	504	18.9
27	土	ピザトースト レタスサダ ミルクホトテス フルーツ・リンゴ	・かぼちゃせんべい 牛乳	雑炊 麦茶	鶏肉 ベーコン ツナ チーズ ・比 牛乳	米 卵・オイル ジャガ芋 砂 糖 油 食パン かぼちゃ セハイ	麦茶 万能葱 しめじ 大根 スクエントウ レタス ピーマン 玉葱	439	17.2
		栄養価平均	エネルギー		489kcal	たんぱく質		18.4g	

平成31年 4月分献立表

(未満・卵厳格禁(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	月	カレーライス 野菜スープ フルーツ・リンゴ	・クッキー 牛乳	・南瓜のココロボール 牛乳	胡麻油 鶏挽肉 押麦 牛乳	バター 砂糖 油 揚げ粉 芋 米	南瓜 インゲンコン ほうれん草 人参 玉葱	542	17.5			
2	火	御飯 匕と野菜の中華炒め サツ 芋がら カマススープ フルーツ・バナ	・食べる煮干し 牛 乳	焼きうどん 麦茶	糸割・豚肉 胡麻油 ・鶏卵 牛乳	りんご サツ芋 生揚げ 澱粉 米	麦茶 バナ 長葱 かつめきゅう り 人参 玉葱 白菜	459	18.6			
3	水	御飯 魚の竜田揚げ 付 レタス 大根 のそぼろ煮 味噌汁(玉葱・玉葱) フルーツ・リンゴ	丸ボーロ 牛乳	りんごケーキ 牛乳	鶏挽肉・あじ 牛乳	バター マーメイド 澱粉 砂糖 油 澱粉 米	玉葱 グリンピース 人参 大根 レタス	510	17.9			
4	木	わかめ御飯 筑前煮 サツと胡瓜の 酢の物 味噌汁(キャベツ・玉葱) フルーツ・バナ・リンゴ	・のりわかめせんべ い 牛乳	バナナバナナ 牛乳	鶏卵ミ 胡麻油 鶏卵小 間 牛乳	バナナの素 砂糖 コンヤク 里芋 米 のりわかめせんべい	玉葱 キャベツ きゅうり もやし 納豆 人参 ごぼう	504	19.1			
5	金	御飯 魚のステーキ 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	おせんべい 牛乳	チーズの包み揚げ 牛 乳	さわら 牛乳	餃子の皮 ゴマ サツ芋 砂糖 バター 油 小麦 米	りんご 葉大根 大根 人参 小 松菜 万能葱	508	19.2			
6	土	豚汁うどん グリンピース 付 白菜の 和え物 フルーツ・バナ	ビスケット 牛乳	マカロニホリタン 牛乳	ウインナー 鶏肉・豚肉 牛 乳	油 バター 小麦 里芋 うどん	ピーマン 玉葱 バナ ほうれん草 白菜 長葱 人参 大根	539	24.2			
8	月	御飯 鶏の葱タレかけ 付 茹か 高野豆腐の含め煮 味噌汁(里芋 ・万能葱) フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	手作りプリン 牛乳	ホップ 胡麻油・鶏卵 牛乳	里芋 砂糖 米	万能葱 スティックウインナー ピーマン 玉葱	398	17.1			
9	火	昆布御飯 魚の南部焼 付 ミックスベジタブル 青梗菜とサツのお 浸し 味噌汁(豆腐・納豆)	ビスケット 牛乳	・芋もち 牛乳	ベーコン サツ あじ 牛乳	バター 澱粉 ジャガイロ 豆腐 油 ゴマ ゴマ 米	バナ 納豆 もやし とうもろこし MIXベジ	489	19.7			
10	水	五目ラーメン きのこのバターソー のれん和え フルーツ・バナ	・のりわかめせんべ い 牛乳	・しらす焼おにぎり 麦茶	シラス たら 鶏卵ミ 胡麻 油 豚肉 牛乳	ゴマ 米 卵・オリーブ 砂糖 糖 油 焼そば のりわかめ せんべい	麦茶 青りんご バナ 人参 大 根 なら もやし	495	23.9			
11	木	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) ピザ サツ ずまし汁(ウインナー・長葱) フルーツ・オレンジ	・クッキー 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 胡麻油・ 豚肉 牛乳	りんご 砂糖 油 澱粉 米	納豆 バナ りんご 長葱 きゅう り ひじき 人参 玉葱	481	18.6			
12	金	4月の行事食 鮭ちらし寿司・お からチキンカツ 菜の花のゴマ和え ずまし汁(玉葱・ミソ) フルーツ・イチゴ	おせんべい 牛乳	蒸しケーキ 麦茶	鶏挽肉 牛乳	小豆 油 蒸パン mix 砂糖 油 ジャガイロ 澱粉 おから 砂糖 米	麦茶 桜の葉塩漬 苺 みつ ば 人参 菜の花 枝豆 玉葱 コン きゅうり	534	22.4			
13	土	パン 納豆草とベーコンのケチャ ンキャベツのマリネ 具だくさん野菜 スープ フルーツ・バナ	・人参せんべい 牛 乳	大学芋 牛乳	鶏肉 シラス チーズ ベー コン 牛乳	ゴマ 油 大豆 砂糖 卵・オリーブ バン粉 バター 小 麦 ジャガイロ にんじん	さつまいも バナ MIXベジ レモン キャベツ マツタケ 玉葱 納豆	441	15.1			
15	月	御飯 豆腐と野菜の旨煮 さつま 芋と刻昆布の煮物 味噌汁(玉葱 ・小松菜) フルーツ・オレンジ	・かぼちゃせんべい 牛乳	世界の郷土料理 ラ ザニア 麦茶	チーズ 豚挽肉・豚肉 牛乳	バター 卵・オリーブ 餃子の皮 白玉 砂糖 油 サツ芋 澱粉 砂 糖 豆腐 米 かぼちゃ	麦茶 玉葱 りんご 小松菜・細 切昆布 納豆 かつめきゅうり 人参 玉葱	506	20.6			
16	火	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 キャベツ の和え物 味噌汁(白菜・長葱) フルーツ・バナ	・クッキー 牛乳	りんごゼリー 牛乳	胡麻油 鶏卵ミ・鶏卵 牛乳	ゴマ 砂糖 油 小麦 米	バナ 長葱 白菜 万能葱 人参 大根	495	21.8			
17	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 付 ほう 野菜(スナップエンドウ) トマトがら スープ 青梗菜・人参) フルーツ・リンゴ	丸ボーロ 牛乳	トースト 牛乳	・鶏卵・あじ 牛乳	油 砂糖 卵・オリーブ 米	人参 とうもろこし ほうれん草 トマト スナップエンドウ キャベツ	463	17.5			
18	木	和風スパゲティ 角切ホトテラサ 野菜スープ フルーツ・バナ・リンゴ	・食べる煮干し 牛 乳	・じゃこお焼き 麦 茶	胡麻油 チーズ シラス ベーコン サツ 牛乳	ゴマ 米 ジャガイロ 卵・オリーブ ミックスベジ	麦茶 青りんご グリンピース 人参 きゅうり 万能葱 しめじ 玉 葱	447	15.2			
19	金	親子丼・里芋がら 具沢山味噌汁 フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	蒸しパン(ナコ) 牛乳	チーズ・鶏卵 牛乳	油 サツ芋 里芋 砂糖 米	人参 しめじ キャベツ トマト グリンピース 玉葱	528	20.7			
20	土	パン 白身魚フライ 付 キャベツ 納豆草とウインナーの炒め物 スープ(インゲン) フルーツ・オレンジ	ビスケット 牛乳	・じゃが芋の甘味 味噌汁 麦茶	鶏肉 ウインナー 牛乳	砂糖 ジャガイロ 卵・オリーブ 卵・オリーブ 油 バン粉 食パ ン	麦茶 納豆 インゲン 玉葱 納豆 草 キャベツ	448	17.4			
22	月	御飯 魚の味噌煮 付 ミント 生揚 のおろし煮 味噌汁(サツ芋・玉 葱) フルーツ・リンゴ	丸ボーロ 牛乳	ゼリー60(ピーチ) 牛乳	鯖 牛乳	ゼリー ピーチ サツ芋 澱粉 生 揚げ 砂糖 米	玉葱 万能葱 大根 トマト	525	17.7			
23	火	御飯 ほうろく ほうろく ほうろく のサツ ほうろく ほうろく フルーツ・オレンジ	・人参せんべい 牛 乳	お誕生会 牛乳	・豚肉 牛乳	ジャガイロ 油 砂糖 米 にん じんせんべい	りんご コン きゅうり 人参 玉 葱	470	17.3			
24	水	御飯 ほうろく ほうろく ほうろく ほうろく ほうろく トマトスープ フルーツ・バナ	ビスケット 牛乳	・お麩のラスク 牛乳	サツ 鶏卵小間 牛乳	バター 砂糖 砂糖 油 卵・オリーブ 小麦 米	バナ 玉葱 バター コン MIXベジ	550	19.2			
25	木	御飯 魚の胡麻味噌煮 南瓜の がら 味噌汁(わかめ・エノキ) フルーツ・バナ・リンゴ	おせんべい 牛乳	・ガーリックトースト 牛乳	鯖 牛乳	卵・オリーブ 食パン ゴマ 米	万能葱 えのき草 かつめきゅう り 南瓜	450	17.6			
26	金	5月の行事食 ピラフ ハバーグ がら キャベツとコンのスープ フルーツ・イチゴ	・クッキー 牛乳	・おやつ春巻 麦茶	豚挽肉 ウインナー 牛乳	小麦・小倉あん 春巻皮 油 バン粉 卵・オリーブ 米	麦茶 苺 かつめきゅうり キャベツ トマト 枝豆 コン 人参 きゅうり グリンピース 玉葱	490	18.8			
27	土	ピザ トースト レタスがら ミルク ほうろく ほうろく フルーツ・リンゴ	・かぼちゃせんべい 牛乳	雑炊 麦茶	鶏肉 ベーコン サツ ・鶏卵 牛乳	米 卵・オリーブ ジャガイロ 砂糖 油 食パン かぼちゃ せんべい	麦茶 万能葱 しめじ 大根 スナップエンドウ レタス 人参 玉葱	418	17.2			
栄養価平均									エネルギー	487kcal	たんぱく質	18.9g

平成31年 4月分献立表

(離乳C(社福))

日	曜日	午前食	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)
2	火	・5倍粥 豆腐とろとろ 南瓜のマッシュ		澱粉 砂糖 米	人参 白菜	90	1.7
3	水	・5倍粥 トマト煮 さつまいもマッシュ	たら	澱粉 米	さつまいも トマト 玉葱	115	5.1
4	木	・5倍粥 豆腐の煮物 ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰマッシュ		澱粉 砂糖 豆腐 米	人参 玉葱	105	3.6
5	金	・5倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮	ｼﾞﾗｽ	澱粉 麩 米	おくら 大根 人参 玉葱	92	2.6
8	月	・5倍粥 お麩の煮物 野菜のとろとろ	ｼﾞﾗｽ	澱粉 麩 米	おくら 白菜 トマト 人参	85	2.6
9	火	・5倍粥 魚のﾎﾄﾌﾞ ｶﾌﾌﾞｰの煮物	ｶﾚｲ	澱粉 米	人参 ｶﾌﾌﾞｰ 玉葱 ｶﾌﾞ(葉なし)	137	6.5
10	水	・5倍粥 ・豆腐マッシュ ｷｰﾊﾟｯのお浸し		澱粉 豆腐 米	人参 ｷｰﾊﾟｯ	122	2.7
11	木	・5倍粥 車麩と野菜の煮物 さつまいもマッシュ		澱粉 車麩 米	さつまいも 人参 白菜	147	3.0
12	金	・5倍粥 ・魚と野菜の出し煮 おくらのお浸し	たら	澱粉 米	おくら 人参 玉葱	128	5.8
15	月	・5倍粥 魚のﾄﾏ煮 白菜のお浸し	ｶﾚｲ	澱粉 米	白菜 トマト 玉葱	131	6.0
16	火	・5倍粥 豆腐とろとろ 南瓜のマッシュ		澱粉 砂糖 米	人参 白菜	126	2.3
17	水	・5倍粥 トマト煮 さつまいもマッシュ	たら	澱粉 米	さつまいも トマト 玉葱	151	5.7
18	木	・5倍粥 豆腐の煮物 ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰマッシュ		澱粉 砂糖 豆腐 米	人参 玉葱	141	4.2
19	金	・5倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮	ｼﾞﾗｽ	澱粉 麩 米	おくら 大根 人参 玉葱	128	3.2
22	月	・5倍粥 お麩の煮物 野菜のとろとろ	ｼﾞﾗｽ	澱粉 麩 米	おくら 白菜 トマト 人参	121	3.2
23	火	・5倍粥 魚のﾎﾄﾌﾞ ｶﾌﾌﾞｰの煮物	ｶﾚｲ	澱粉 米	人参 ｶﾌﾌﾞｰ 玉葱 ｶﾌﾞ(葉なし)	137	6.5
24	水	・5倍粥 ・豆腐マッシュ ｷｰﾊﾟｯのお浸し		澱粉 豆腐 米	人参 ｷｰﾊﾟｯ	122	2.7
25	木	・5倍粥 車麩と野菜の煮物 さつまいもマッシュ		澱粉 車麩 米	さつまいも 人参 白菜	147	3.0
26	金	・5倍粥 ・魚と野菜の出し煮 おくらのお浸し	たら	澱粉 米	おくら 人参 玉葱	128	5.8
栄養価平均			エネルギー	124kcal	たんぱく質	4.0g	

平成31年 4月分献立表

(離乳D(社福))

日	曜日	午前食	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)
2	火	・3倍粥 豆腐とろとろ 南瓜のマッシュ		澱粉 砂糖 米	人参 白菜	126	2.3
3	水	・3倍粥 トマト煮 さつまいもマッシュ	たら	澱粉 米	さつまいも トマト 玉葱	151	5.7
4	木	・3倍粥 豆腐の煮物 ・ブロッコリーマッシュ		澱粉 砂糖 豆腐 米	人参 玉葱	141	4.2
5	金	・3倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮	シラス	澱粉 麩 米	おくら草 大根 人参 玉葱	128	3.2
8	月	・3倍粥 お麩の煮物 野菜のとろとろ	シラス	澱粉 麩 米	おくら草 白菜 トマト 人参	121	3.2
9	火	・3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 玉葱 かぶ(葉なし)	137	6.5
10	水	・3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	122	2.7
11	木	・3倍粥 車麩と野菜の煮物 さつまいもマッシュ		澱粉 車麩 米	さつまいも 人参 白菜	147	3.0
12	金	・3倍粥 ・魚と野菜の出し煮 おくら草のお浸し	たら	澱粉 米	おくら草 人参 玉葱	128	5.8
15	月	・3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	131	6.0
16	火	・3倍粥 豆腐とろとろ 南瓜のマッシュ		澱粉 砂糖 米	人参 白菜	126	2.3
17	水	・3倍粥 トマト煮 さつまいもマッシュ	たら	澱粉 米	さつまいも トマト 玉葱	151	5.7
18	木	・3倍粥 豆腐の煮物 ・ブロッコリーマッシュ		澱粉 砂糖 豆腐 米	人参 玉葱	141	4.2
19	金	・3倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮	シラス	澱粉 麩 米	おくら草 大根 人参 玉葱	128	3.2
22	月	・3倍粥 お麩の煮物 野菜のとろとろ	シラス	澱粉 麩 米	おくら草 白菜 トマト 人参	121	3.2
23	火	・3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 玉葱 かぶ(葉なし)	137	6.5
24	水	・3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	122	2.7
25	木	・3倍粥 車麩と野菜の煮物 さつまいもマッシュ		澱粉 車麩 米	さつまいも 人参 白菜	147	3.0
26	金	・3倍粥 ・魚と野菜の出し煮 おくら草のお浸し	たら	澱粉 米	おくら草 人参 玉葱	128	5.8
栄養価平均			エネルギー	133kcal	たんぱく質	4.2g	

平成31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)
2	火	全粥 豆腐とろとろ 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツパナ			澱粉 砂糖 米	バナ 納豆 人参 白菜	167	3.6
3	水	全粥 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		たら	澱粉 豆腐 砂糖 米	オレンジ 納豆 さつまいも トマト 玉葱	180	6.7
4	木	全粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツパナ			澱粉 砂糖 豆腐 米	バナ 大根 人参 玉葱	179	5.1
5	金	全粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮 味噌汁(サマ芋) フルーツオレンジ		ソラス	澱粉 砂糖 麩 米	オレンジ さつまいも 納豆 大根 人参 玉葱	178	4.5
8	月	全粥 お麩の卵とじ 野菜のとろとろ 味噌汁(納豆) フルーツパナ		卵黄	澱粉 砂糖 車麩 米	バナ 納豆 昆布 トマト 万能葱 人参 玉葱	197	5.3
9	火	全粥 魚のホト 胡瓜の炒め 白菜ス ープ フルーツオレンジ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参 のおかか煮	糸削 卵黄 カイ	砂糖 冷麦 油 ゴマバター 米	人参 さつまいも 万能葱 オレンジ 白菜 玉葱 かぶ(葉なし)	361	12.4
10	水	全粥 豆腐の卵とじ キャベツのおかか 和え 味噌汁(サマ芋) フルーツパナ	全粥 ・じゃが芋のソラス煮 小松菜の お浸し 味噌汁(大根)	ソラス 糸削 卵黄	麩 砂糖 じゃがいも 澱 粉 豆腐 米	大根 小松菜 人参 玉葱 バナ さつまいも キャベツ 万能葱	381	10.7
11	木	全粥 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	全粥 魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し スープ(豆腐)	卵黄	ゴマ 豆腐 里芋 オリーブオイル 砂糖 澱粉 車麩 米	万能葱 オレンジ 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	356	11.7
12	金	全粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆の 煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	煮込みうどん ・かひろの煮浸し 南 瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 かつ ん じゃがいも 澱粉 米	かひろ 万能葱 バナ 納豆 人参 玉葱	351	12.1
15	月	全粥 魚のホト煮 白菜のお浸し 具だ くさん味噌汁 フルーツオレンジ	にゅうめん じゃが芋金平 野菜 スープ	卵黄 カイ	オリーブオイル 砂糖 油 じゃ がいも 冷麦 澱粉 米	人参 人参 万能葱 オレンジ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	348	13.5
16	火	全粥 豆腐とろとろ 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツパナ	雑炊(しらす) じゃが芋の煮物 すまし汁(トコロソバ)	ソラス	油 じゃがいも 澱粉 砂糖 米	かひろ 万能葱 バナ 納豆 人参 白菜	324	7.8
17	水	全粥 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	全粥 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌 汁(じゃが芋)	卵黄 たら	じゃがいも 澱粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 かんぴょう オレンジ 納豆 さつまいも トマト 玉葱	381	12.3
18	木	全粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツパナ	全粥 小田巻き蒸し トマト 味噌汁 (南瓜)	卵黄	かつん 澱粉 砂糖 豆腐 米	トマト 万能葱 バナ 大根 人参 玉 葱	381	10.5
19	金	全粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮 味噌汁(サマ芋) フルーツオレンジ	全粥 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱)	たら ソラス	豆腐 油 じゃがいも 澱 粉 砂糖 麩 米	かひろ 万能葱 オレンジ さつまいも 納豆 大根 人参 玉葱	343	11.2
22	月	全粥 お麩の卵とじ 野菜のとろとろ 味噌汁(納豆) フルーツパナ	全粥 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 じゃがいも 澱粉 砂糖 車麩 米	キャベツ バナ 納豆 昆布 トマト 万能葱 人参 玉葱	374	12.6
23	火	全粥 魚のホト 胡瓜の炒め 白菜ス ープ フルーツオレンジ	雑炊 さつま芋の煮物 人参のおか か煮	糸削 卵黄 カイ	砂糖 油 ゴマバター 米	人参 さつまいも 納豆 大根 オレンジ 白菜 玉葱 かぶ(葉なし)	331	10.0
24	水	全粥 豆腐の卵とじ キャベツのおかか 和え 味噌汁(サマ芋) フルーツパナ	全粥 ・じゃが芋のソラス煮 小松菜の お浸し 味噌汁(大根)	ソラス 糸削 卵黄	麩 砂糖 じゃがいも 澱 粉 豆腐 米	大根 小松菜 人参 玉葱 バナ さつまいも キャベツ 万能葱	381	10.7
25	木	全粥 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	全粥 魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(里芋)	卵黄	里芋 オリーブオイル 砂糖 澱 粉 車麩 米	オレンジ 玉葱 かぶ(葉なし) さ つまいも 人参 白菜	348	11.3
26	金	全粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆の 煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	煮込みうどん ・かひろの煮浸し 南 瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 かつ ん じゃがいも 澱粉 米	かひろ 万能葱 バナ 納豆 人参 玉葱	351	12.1
		栄養価平均	エネルギー	311kcal	たんぱく質	9.7g		

平成31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)
2	火	軟飯 豆腐とろとろ 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツパナ			澱粉 砂糖 米	バナ 納豆 人参 白菜	175	3.8
3	水	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		たら	澱粉 豆腐 砂糖 米	オレンジ 納豆 さつまいも トマト 玉葱	188	6.9
4	木	軟飯 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツパナ		鶏挽肉	澱粉 砂糖 豆腐 米	バナ 大根 人参 玉葱	199	6.3
5	金	軟飯 野菜の卵とじ 大根の薄くず煮 味噌汁(サツマ芋) フルーツオレンジ		卵黄 シラス	澱粉 砂糖 米	オレンジ さつまいも 納豆 大根 人参 玉葱	217	5.6
6	土	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 フルーツパナ		卵黄	澱粉 砂糖 バター 小麦 豆 腐 米	バナ 玉葱 トマト キャベツ	221	5.7
8	月	軟飯 親子煮 野菜のとろとろ 味噌 汁(納豆) フルーツパナ		卵黄 鶏肉	澱粉 砂糖 米	バナ 納豆 昆布 トマト 玉葱	216	7.2
9	火	軟飯 魚のホトト 胡瓜の揚げ 白菜ス ープ フルーツオレンジ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参 のおかか煮	糸削 卵黄 カイ	砂糖 冷麦 油 ゴマ バター 米	人参 さつまいも 万能葱 オレンジ 白菜 玉葱 かぶ(葉なし)	376	12.8
10	水	軟飯 麻婆豆腐 キャベツのおかか和え 味噌汁(サツマ芋) フルーツパナ	軟飯 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜の お浸し 味噌汁(大根)	シラス 糸削 鶏挽肉	麩 じゃがいも 澱粉 砂 糖 油 豆腐 米	大根 小松菜 人参 バナ さつま いも キャベツ グリンピース 玉葱	396	11.4
11	木	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	軟飯 魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し スープ(豆腐)	MM-サ	ゴマ 豆腐 里芋 卵黄 オイル 砂糖 澱粉 車麩 米	万能葱 オレンジ 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	372	12.1
12	金	軟飯 ・魚と野菜の出し煮 納豆の 煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	煮込みうどん ・かぼちゃの煮浸し 南 瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 オイル じゃがいも 澱粉 米	かぼちゃ 万能葱 バナ 納豆 人参 玉葱	367	12.5
15	月	軟飯 魚のトマト煮 白菜のお浸し 具だ くさん味噌汁 フルーツオレンジ	にゅうめん じゃが芋金平 野菜 スープ	卵黄 カイ	卵黄 オイル 砂糖 油 じゃ がいも 冷麦 澱粉 米	卵黄 人参 万能葱 オレンジ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	363	13.9
16	火	軟飯 豆腐とろとろ 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツパナ	雑炊(しらす) ジャガ芋のそぼろ 煮 すまし汁(トウモロコシ)	鶏挽肉 シラス	油 じゃがいも 澱粉 砂 糖 米	かぼちゃ 昆布 グリンピース 玉葱 万能葱 バナ 納豆 人参 白菜	368	10.2
17	水	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(じゃが芋)	卵黄 たら	じゃがいも 澱粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 グリンピース オレンジ 納豆 さつまいも トマト 玉葱	397	12.7
18	木	軟飯 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツパナ	軟飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁 (南瓜)	卵黄 鶏挽肉	卵黄 澱粉 砂糖 豆腐 米	トマト 万能葱 バナ 大根 人参 玉 葱	409	11.9
19	金	軟飯 野菜の卵とじ 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 じゃが芋金平 味噌汁(玉 葱)	たら 卵黄 シラス	豆腐 油 じゃがいも 澱 粉 砂糖 米	かぼちゃ オレンジ さつまいも 納豆 大根 人参 玉葱	390	12.5
20	土	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 フルーツパナ	軟飯 魚のピカタ(MM-サ) 南瓜の マッシュ 味噌汁(小松菜)	MM-サ 卵黄	澱粉 砂糖 バター 小麦 豆 腐 米	小松菜 バナ 玉葱 トマト キャベツ	400	12.7
22	月	軟飯 親子煮 野菜のとろとろ 味噌 汁(納豆) フルーツパナ	軟飯 魚のコンソメ煮 キャベツの煮浸 し 味噌汁(里芋)	たら 卵黄 鶏肉	里芋 バター じゃがいも 澱粉 砂糖 米	キャベツ バナ 納豆 昆布 トマト 玉葱	401	14.7
23	火	軟飯 魚のホトト 胡瓜の揚げ 白菜ス ープ フルーツオレンジ	雑炊 さつま芋の煮物 人参のおか か煮	糸削 卵黄 カイ	砂糖 油 ゴマ バター 米	人参 さつまいも 納豆 大根 オレンジ 白菜 玉葱 かぶ(葉なし)	349	10.5
24	水	軟飯 麻婆豆腐 キャベツのおかか和え 味噌汁(サツマ芋) フルーツパナ	軟飯 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜の お浸し 味噌汁(大根)	シラス 糸削 鶏挽肉	麩 じゃがいも 澱粉 砂 糖 油 豆腐 米	大根 小松菜 人参 バナ さつま いも キャベツ グリンピース 玉葱	396	11.4
25	木	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	軟飯 魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(里芋)	MM-サ	里芋 卵黄 オイル 砂糖 澱 粉 車麩 米	オレンジ 玉葱 かぶ(葉なし) さ つまいも 人参 白菜	364	11.7
26	金	軟飯 ・魚と野菜の出し煮 納豆の 煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	煮込みうどん ・かぼちゃの煮浸し 南 瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 オイル じゃがいも 澱粉 米	かぼちゃ 万能葱 バナ 納豆 人参 玉葱	367	12.5
		栄養価平均	エネルギー	330kcal	たんぱく質	10.4g		



食育だより



新しい年度が始まりました

ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな春風に包まれる季節となりました。今年度も、心新たにおいしい給食づくりを目指して参ります。子どもたちが早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるようにと願いながら、毎日心を込めて給食をつくって参ります。

1年間の食育目標

0・1歳児…「食べたい」という意欲を持つ

自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

2歳児…基本的な食べ方を身につける

食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを上手に使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。

3歳児…楽しく味わって食べる

食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。おはしの使い方も練習し始めます。

4歳児…好き嫌いをせずに食べる

自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させていきましょう。味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。

5歳児…食事の大切さやマナーがわかる

食生活の基礎が確立する時期です。3食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなどを、心がけましょう。

食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

1年間
よろしく
お願いします！



食育クイズ

ごはんを食べるまえに
いうあいさつはどれ？

- ①おはよう
- ②ごちそうさま
- ③いただきます

こたえ：③いただきます

食べ物の命だけでなく、生産から調理に至るまでに携わった全ての人に対して、感謝の気持ちを表しましょう。

