



令和5年4月 献立表



3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	ミルクリッチ ポルシチ 牛乳 デコボン	ぶどうゼリー 星たべよ	ぶた中型種.かた(脂身つき、生) 普通牛乳200	クリームパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト(缶詰) 食塩無添加 にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 512kcal タンパク: 18.9g 脂質: 18.4g カルシウム: 291mg 食塩相当量: 1.3g
2 日						
3 月	ポークカレー ブロッコリーサラダ 牛乳 清見オレンジ	なかよしヨーグルト ミレービスケット	ぶた大型種.かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) きゅうり(果実、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 407kcal タンパク: 11.8g 脂質: 20.1g カルシウム: 236mg 食塩相当量: 1.5g
4 火	焼き魚(鮭) マカロニサラダ わかめ汁 宇和ゴールド	牛乳 ビスコ	べにざけ(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) わかめ(海藻、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 358kcal タンパク: 17.9g 脂質: 16.9g カルシウム: 178mg 食塩相当量: 0.6g
5 水	チキンカツ キャベツ和え コンスープ チーズ デコボン	牛乳 ピザパン	鶏卵.全卵(生) 若鶏.もも(皮つき、生) プロセスチーズ 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	パン粉(生) 薄力粉(1等) なたね油 ロールパン	キャベツ(結球葉、生) スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(缶詰) (クリームスタイル) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 530kcal タンパク: 25.8g 脂質: 27.3g カルシウム: 340mg 食塩相当量: 2.2g
6 木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ なめこ汁 美生柑	牛乳 手作りクッキー	ぶた大型種.かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵.全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) しらたき 車糖(三温糖) 薄力粉 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー: 487kcal タンパク: 19.7g 脂質: 21.5g カルシウム: 204mg 食塩相当量: 1.2g
7 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 茹でアスパラ パナナ	ヤクルト うす塩せんべい	ぶた大型種.かた(脂身つき、生) 若鶏.もも(皮つき、生) 普通牛乳100	蒸し中華めん なたね油 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 米菓	あおさ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) パナナ(生)	エネルギー: 505kcal タンパク: 20.7g 脂質: 18.8g カルシウム: 175mg 食塩相当量: 1.1g
8 土	甘バターサンド ポテトのカレー炒め 牛乳 清見オレンジ	バナナ のりこさん	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームサンド じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 679kcal タンパク: 21.4g 脂質: 21.5g カルシウム: 315mg 食塩相当量: 1.4g
9 日						
10 月	ささみの香草パン粉焼き 小松菜和え 豚汁 牛乳 ゴールドンキウイ	手作り飲む ヨーグルト ムーンライト	若鶏.ささ身(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種.かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	パン粉(生) オリーブ油 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 439kcal タンパク: 25g 脂質: 18g カルシウム: 321mg 食塩相当量: 1.4g
11 火	タラの磯辺揚げ 水菜サラダ たけのこ汁 チーズ 宇和ゴールド	ジョア(ブルーベリー) ばかうけ	まだら(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 プロセスチーズ	ブレミックス粉(てんぷら用) なたね油 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) フラックマッペ(生) みずな(葉、生) わかめ(海藻、生) たけのこ(水煮缶詰) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 361kcal タンパク: 20.1g 脂質: 9.2g カルシウム: 445mg 食塩相当量: 1.1g
12 水	花シュウマイ 温野菜 アスパラスープ 清見オレンジ	牛乳 フレンチトースト	ぶた.ひき肉(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 普通牛乳 鶏卵.全卵(生)	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 食パン 車糖(三温糖) メーブルシロップ 有塩バター	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 347kcal タンパク: 14.6g 脂質: 15.2g カルシウム: 173mg 食塩相当量: 1g
13 木	ひじきとちくわの煮物 野菜入り卵焼き ニラ汁 パナナ	牛乳 チョイス	ぶた大型種.ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵.全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) ビスケット(ソフト)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通常平均、生) にんじん(根、皮つき、生) フラックマッペ(生) パナナ(生)	エネルギー: 334kcal タンパク: 13.9g 脂質: 13.3g カルシウム: 248mg 食塩相当量: 1.4g
14 金	お子様ランチ チンゲン菜スープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	若鶏.むね(皮つき、生) 鶏卵.全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ショートケーキ	アスパラガス(若茎、生) うんしゅうみかん(缶詰) (果実) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生)) いちご	エネルギー: 664kcal タンパク: 26.5g 脂質: 26.5g カルシウム: 188mg 食塩相当量: 1.1g
15 土	ポテトサンド 牛乳 ゴールドンキウイ	気になる野菜 (アップル&キャロット) サラダせんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) いちご(ジャム、低糖度) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 568kcal タンパク: 16.9g 脂質: 19.6g カルシウム: 287mg 食塩相当量: 1.4g
16 日						
17 月	厚揚げのケチャップ煮 アスパラ和え ブロッコリーシチュー 牛乳 美生柑	フルーツヨーグルト 芋花子	生揚げ ぶた.ひき肉(生) 成鶏.むね(皮つき、生) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生)) パナナ(生)	エネルギー: 464kcal タンパク: 16.5g 脂質: 20.3g カルシウム: 328mg 食塩相当量: 0.5g
18 火	鮭のマヨネーズ焼き 三色和え きゃべつ汁 せとか	ジョア(マスカット) 味しらべ	しろさけ(新巻き、生) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー: 309kcal タンパク: 19.9g 脂質: 10.3g カルシウム: 421mg 食塩相当量: 2.3g
19 水	ポークチャップ ビーフソテー わかめスープ 美生柑	牛乳 マヨネーズパン	ぶた大型種.ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ	車糖(三温糖) オリーブ油 薄力粉(1等) ビーフン ごま(白り) フランスパン マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生)) スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル)	エネルギー: 525kcal タンパク: 20.8g 脂質: 27.9g カルシウム: 264mg 食塩相当量: 1.8g
20 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 きゃべつ汁 宇和ゴールド	牛乳 雪の宿せんべい	焼き竹輪 鶏卵.全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 373kcal タンパク: 16g 脂質: 13.5g カルシウム: 243mg 食塩相当量: 1.5g
21 金	温そうめん 笹かま揚げ 牛乳 くきたちのお浸し パナナ	野菜生活 ココア蒸しパン	かつお節 若鶏.むね(皮つき、生) 笹かま 普通牛乳100 鶏卵.全卵(生) 普通牛乳	そうめん.ひやむぎ(乾) なたね油 プレミックス粉(てんぷら用) プレミックス粉(ホットケーキ用) オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) はくさい(結球葉、生) こまつな(葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 507kcal タンパク: 16.9g 脂質: 14.3g カルシウム: 230mg 食塩相当量: 2.2g
22 土	ソフトフランス(ジャムマーガリン) チキンポトフ 牛乳 美生柑	リンゴジュース ぱりんこ	若鶏.もも(皮つき、生) 普通牛乳100	ジャムパン 無塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー: 568kcal タンパク: 13.5g 脂質: 18.8g カルシウム: 187mg 食塩相当量: 2.2g
23 日						
24 月	きのこ入りハッシュドポーク グリーンサラダ 牛乳 宇和ゴールド	ソファール(プレーン) カルケット	ぶた大型種.かた(脂身つき、生) プロセスチーズ 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰 マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) ぶなめじ(生) アスパラガス(若茎、生) ブロッコリー(花序、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) レタス グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 408kcal タンパク: 15.5g 脂質: 19.6g カルシウム: 323mg 食塩相当量: 1.3g
25 火	マグロの照り焼き 和風ポテサラ 小松菜汁 パナナ	牛乳 お好み焼き	めじまぐろ(生) 焼き竹輪 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 鶏卵.全卵(生) ベーコン(ベーコン)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) 薄力粉(1等)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆布 こまつな(葉、生) パナナ(生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル) あおさ(葉、生)	エネルギー: 360kcal タンパク: 19.3g 脂質: 13.3g カルシウム: 166mg 食塩相当量: 1.3g
26 水	焼肉 スパゲティサラダ もずくスープ 茹でアスパラ 美生柑	牛乳 揚げパン	ぶた大型種.ロース(脂身つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) コツパン なたね油	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) もずく(海藻、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) アスパラガス(若茎、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー: 419kcal タンパク: 18.2g 脂質: 20.2g カルシウム: 170mg 食塩相当量: 1g
27 木	竹の子の含め煮 半月卵 ニラ汁 さつまいもスティック 宇和ゴールド	牛乳 ソフトせんべい	若鶏.むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵.全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) なたね油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若茎、生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 320kcal タンパク: 13.6g 脂質: 13.7g カルシウム: 186mg 食塩相当量: 0.9g
28 金	ミートスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 茹でスナップえんどう ゴールドンキウイ	アイス コーンポタージュ せんべい	ぶた.ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた.肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニ・スパゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) スナップえんどう(若茎、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 655kcal タンパク: 24.9g 脂質: 25.7g カルシウム: 253mg 食塩相当量: 1.4g
29 土	㊦昭和の日					

給食MEMO

1日(土)入園式
14日(金)お誕生会
29日(土)㊦昭和の日

材料の都合により献立が変わることがあります。





令和5年4月 献立表



3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			栄養価				
	朝間	昼食	昼間	あか	黄	みどり		
1 土	フルーツ ジュース 白い風船	ミルクリッチ ポルシチ 牛乳 デコポン	ぶどうゼリー 星たべよ	ぶた中型種 かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	ウエハース クリームパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 米菓	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 438kcal たんぱく: 12.6g 脂質: 12g	カルシウム: 174mg 食塩相当量: 1.3g
2 日								
3 月	スポロン 塩ぼんせん	ポークカレー ブロッコリーサラダ 牛乳 ご飯 清見オレンジ	なかよしヨーグルト ミレービスケット	ぶた大型種 かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) わかめ(海藻、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 584kcal たんぱく: 14.4g 脂質: 18.6g	カルシウム: 270mg 食塩相当量: 1.6g
4 火	カルピス ゴマせんべい	焼き魚(鮭) マカロニサラダ わかめ汁 ご飯 宇和ゴールド	牛乳 ピスコ	べにざけ(生) プロセステーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) マカロニ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) わかめ(海藻、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 467kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 15.4g	カルシウム: 176mg 食塩相当量: 0.8g
5 水	ミルク Caせんべい	チキンカツ キャベツ和え コンスープ ご飯 チーズ デコポン	牛乳 ピザパン	鶏卵 全卵(生) 若鶏 もも(皮つき、生) プロセステーズ 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(バルメザン) ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) パン粉(生) 薄力粉(1等) なたね油 水稲穀粒(精白米) ロールパン	キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 598kcal たんぱく: 22.5g 脂質: 20g	カルシウム: 351mg 食塩相当量: 1.7g
6 木	麦茶 バナナ	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ なめこ汁 ご飯 美生柑	牛乳 手作りクッキー	ぶた大型種 かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) しらたき 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) 有塩バター	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) なめこ(水煮缶詰) 赤ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) パナナ(生)	エネルギー: 566kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 17.5g	カルシウム: 193mg 食塩相当量: 0.9g
7 金	なかよし プリン	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 茹でアスパラ バナナ	ヤクルト うす塩せんべい	ぶた大型種 かた(脂身つき、生) 若鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳100	蒸し中華めん なたね油 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) パナナ(生)	エネルギー: 496kcal たんぱく: 16.8g 脂質: 16.4g	カルシウム: 212mg 食塩相当量: 0.9g
8 土	麦茶 紫芋チップ	甘バターサンド ポテトのカレー炒め 牛乳 清見オレンジ	バナナ のりこさん	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(揚げせんべい) クリームサンド じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) バンショウオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 514kcal たんぱく: 14g 脂質: 14.4g	カルシウム: 173mg 食塩相当量: 1g
9 日								
10 月	牛乳 きなこ せんべい	ささみの香草パン 粉焼き 小松菜和え 豚汁 ご飯 ゴールドンキウイ	手作り 飲むヨーグルト ムーンライト	普通牛乳100 若鶏 ささみ(生) ナチュラルチーズ(バルメザン) かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種 かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) パン粉(生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	ごまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 528kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 16.3g	カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.3g
11 火	牛乳 バナナ	タラの磯辺揚げ 水菜サラダ たけのこ汁 ご飯 チーズ 宇和ゴールド	ジョア (ブルーベリー) ばかうけ	普通牛乳100 まだら(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 プロセステーズ	ブレミックス粉(てんぷら用) なたね油 水稲穀粒(精白米) 米菓	バナナ(生) あおさ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ブラックマッペ(葉、生) みずな(葉、生) わかめ(海藻、生) たけのこ(水煮缶詰) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 520kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 9.4g	カルシウム: 498mg 食塩相当量: 1g
12 水	ヤクルト アンパンマン せんべい	花シュウマイ 温野菜 アスパラスープ ご飯 清見オレンジ	牛乳 フレンチトースト	ぶた、ひき肉(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	米菓(塩せんべい) しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 水稲穀粒(精白米) 食パン 車糖(三温糖) メーブルシロップ 有塩バター	たまねぎ(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) バンショウオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 469kcal たんぱく: 15.1g 脂質: 12.8g	カルシウム: 186mg 食塩相当量: 0.9g
13 木	ソファール (ストロベリー)	ひじきとちくわの煮物 野菜入り卵焼き ニラ汁 ご飯 バナナ	牛乳 チョコイス	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たらこ(魚、生) ブラックマッペ(葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 494kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 13.3g	カルシウム: 365mg 食塩相当量: 1.1g
14 金	フルーツ ジュース あまから せんべい	お子様ランチ チンゲン菜スープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(甘辛せんべい) 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ショートケーキ	アスパラガス(若茎、生) うんしゅうみかん缶詰(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん缶詰(果実、生) いちご(生)	エネルギー: 567kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 19.8g	カルシウム: 180mg 食塩相当量: 1g
15 土	麦茶 きなこ ウエハース	いちごジャムサンド ポテトサラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	気になる野菜 (アブラムシ&キャロット) サラダせんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	ウエハース ロールパン いちご(ジャム、低糖度) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 438kcal たんぱく: 11g 脂質: 14.2g	カルシウム: 156mg 食塩相当量: 1.1g
16 日								
17 月	牛乳 卵ボーロ	厚揚げのケチャップ煮 アスパラ和え ブロッコリーシチュー 塩昆布ご飯 美生柑	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳100 生揚げ ぶた、ひき肉(生) 成鶏、むね(皮つき、生)	ボーロ(衛生ボーロ) でん粉 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん缶詰(果実、生) バインアップル(果実、生) パナナ(生)	エネルギー: 555kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 17.8g	カルシウム: 302mg 食塩相当量: 0.4g
18 火	牛乳 お豆腐屋さんの かりんとう	鮭のマヨネーズ焼き 三色和え きゃべつ汁 ご飯 せとか	ジョア(マスカット) 味しらべ	普通牛乳100 しろさけ(新巻) 生) プロセステーズ 油揚げ かつお節 米みそ	芋かりんとう マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ごまつな(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) せとか	エネルギー: 469kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 12.7g	カルシウム: 497mg 食塩相当量: 1.4g
19 水	スポロン もち麦 せんべい	ポークチャップ ビーフソテー わかめスープ ご飯 美生柑	牛乳 マヨネーズパン	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) プロセステーズ	米菓 車糖(三温糖) オリーブ油 薄力粉(1等) ビーフン ごま(しいり) 水稲穀粒(精白米) フランスパン マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) わかめ(海藻、生) うんしゅうみかん缶詰(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 未熟種子、ゆで)	エネルギー: 572kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 20.3g	カルシウム: 279mg 食塩相当量: 1.4g
20 木	りんごゼリー	五目納豆 さつまいもの甘煮 きゃべつ汁 ご飯 宇和ゴールド	牛乳 雪の宿せんべい	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 552kcal たんぱく: 18g 脂質: 13.8g	カルシウム: 246mg 食塩相当量: 1.5g
21 金	牛乳 お豆腐屋さんの かりんとう	温そうめん 笹かま揚げ くきたちのお浸し バナナ	野菜生活 ココア蒸しパン	普通牛乳100 かつお節 若鶏、むね(皮つき、生) 笹かま鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	米菓 そうめん、ひやむぎ(乾) なたね油 プレミックス粉(てんぷら用) プレミックス粉(ホットケーキ用) オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) はくさい(結球葉、生) ごまつな(葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 520kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 14.3g	カルシウム: 221mg 食塩相当量: 2.4g
22 土	麦茶 お野菜 チップス	ソフトフランス(ジャムマーガリン) チキンポトフ 牛乳 美生柑	リンゴジュース ぱりんこ	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	ジャムパン 無塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	バナナ(乾) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん缶詰(果実、生) (普通、生)	エネルギー: 463kcal たんぱく: 11.6g 脂質: 13g	カルシウム: 179mg 食塩相当量: 2g
23 日								
24 月	ぶどう ジュース 星たべよ	きのこ入りハッシュドポーク グリーンサラダ 牛乳 ご飯 宇和ゴールド	ソファール(プレーン) カルケット	ぶた大型種 かた(脂身つき、生) プロセステーズ 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰 マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) ふなめじ(生) アスパラガス(若茎、生) ブロッコリー(花序、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生)	エネルギー: 575kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 17.8g	カルシウム: 316mg 食塩相当量: 1.2g
25 火	ヤクルト うす焼き せんべい	マグロの照り焼き 和風ポテサラ 小松菜汁 ご飯 バナナ	牛乳 お好み焼き	めじまぐろ(生) 焼き竹輪 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン)	米菓 じゃがいも マヨネーズ(全卵型) 焼きさふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 薄力粉	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆布(普通、生) パナナ(生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン あおさ(葉、生)	エネルギー: 494kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 12.1g	カルシウム: 190mg 食塩相当量: 1.2g
26 水	麦茶 バナナ	焼肉 スパゲティサラダ もずくスープ ご飯 美生柑	牛乳 揚げパン	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	マカロニ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) コッペパン なたね油	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) もずく(海藻、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) アスパラガス(若茎、生) うんしゅうみかん缶詰(果実、生)	エネルギー: 475kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 14.3g	カルシウム: 165mg 食塩相当量: 0.9g
27 木	ぶどうゼリー	竹の子の含め煮 半月卵 ニラ汁 ご飯 さつまいもスティック 宇和ゴールド	牛乳 ソフトせんべい	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) なたね油 さつまいも 米菓	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若さや、生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ	エネルギー: 431kcal たんぱく: 14.6g 脂質: 11.4g	カルシウム: 181mg 食塩相当量: 0.8g
28 金	フルーツ ジュース ムーンライ	ミートスパゲティレバーのケチャップ煮 牛乳 茹でスナップえんどう ゴールドンキウイ	アイス コーンポタージュ せんべい	ぶた、ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(バルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	ビスケット(ソフト) マカロニ(全卵型) マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(普通脂肪) 米菓	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) スナップえんどう(若さや、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 724kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 27.6g	カルシウム: 258mg 食塩相当量: 1.6g
29 土	◎昭和の日							

給食MEMO
1日(土)入園式
14日(金)お誕生会
29日(土)◎昭和の日

1歳6ヶ月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。



令和5年 4月 離乳食献立予定表

*個々に合わせて進めていきます



日	曜	中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ バクバク期	完了期 午後 おやつ
1	土	ポテトパン粥 ほうれん草とカジキのトロトロ煮	ポテトパン粥 ほうれん草とカジキのトロトロ煮	ポテトロールサンド オニオンスープ ほうれん草とカジキ煮	ご飯粥
2	日				
3	月	5倍粥 キャベツ汁 ささ身とにんじんのトロトロ煮	5倍粥 キャベツ汁 ささ身とにんじんのトロトロ煮	軟飯 キャベツ汁 ささ身とにんじん煮	バナナ煮
4	火	5倍粥 白菜汁 鮭とブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 鮭とブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 白菜汁 鮭とブロッコリー煮	かぼちゃ煮
5	水	5倍粥 小松菜汁 レバーとさつま芋のトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 レバーとさつま芋のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 レバーとさつま芋煮	パン粥
6	木	5倍粥 トマトスープ 豆腐とほうれん草のトロトロ煮	5倍粥 トマトスープ 豆腐とほうれん草のトロトロ煮	軟飯 トマトスープ 豆腐とほうれん草煮	にんじん スティック
7	金	煮込そうめん 白菜とレバーのトロトロ煮	煮込そうめん 白菜とレバーのトロトロ煮	煮込そうめん 白菜とレバーのトロトロ煮	ポテトボール
8	土	にんじんパン粥 小松菜と鮭のトロトロ煮	にんじんパン粥 小松菜と鮭のトロトロ煮	にんじんロールサンド パンプキンスープ 小松菜と鮭煮	りんご煮
9	日				
10	月	5倍粥 豆腐汁 大根のそぼろ煮風	5倍粥 豆腐汁 大根のそぼろ煮風	軟飯 豆腐汁 大根のそぼろ煮風	トマト煮
11	火	5倍粥 キャベツ汁 カジキとかぼちゃのトロトロ煮	5倍粥 キャベツ汁 カジキとかぼちゃのトロトロ煮	軟飯 キャベツ汁 カジキとかぼちゃ煮	そうめん煮
12	水	5倍粥 ブロッコリースープ ささ身とじゃが芋のトロトロ煮	5倍粥 ブロッコリースープ ささ身とじゃが芋のトロトロ煮	軟飯 ブロッコリースープ ささ身とじゃが芋煮	スティックパン パン
13	木	5倍粥 にんじん汁 納豆とアスパラのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 納豆とアスパラのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 納豆とアスパラ芋煮	さつま芋煮
14	金	春野菜の雑煮風 豆腐とトマトの紅白煮	春野菜の雑煮風 豆腐とトマトの紅白煮	春野菜の雑煮風 豆腐とトマトの紅白煮	アスパラ煮
15	土	さつま芋パン粥 キャベツとカジキのトロトロ煮	さつま芋パン粥 キャベツとカジキのトロトロ煮	さつま芋ロールサンド にんじんスープ キャベツとカジキ煮	ご飯粥
16	日				
17	月	5倍粥 かぼちゃスープ ささ身とトマトのトロトロ煮	5倍粥 かぼちゃスープ ささ身とトマトのトロトロ煮	軟飯 かぼちゃスープ ささ身とトマト煮	さつま芋煮
18	火	5倍粥 小松菜汁 カジキとアスパラのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 カジキとアスパラのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 カジキとアスパラ煮	じゃが芋煮
19	水	5倍粥 キャベツ汁 レバーとかぼちゃのトロトロ煮	5倍粥 キャベツ汁 レバーとかぼちゃのトロトロ煮	軟飯 キャベツ汁 レバーとかぼちゃ煮	パン粥
20	木	5倍粥 大根汁 小松菜の白和え風煮	5倍粥 大根汁 小松菜の白和え風煮	軟飯 大根汁 小松菜の白和え風煮	バナナ煮
21	金	煮込うどん トマトとレバーのトロトロ煮	煮込うどん トマトとレバーのトロトロ煮	煮込うどん トマトとレバーのトロトロ煮	ご飯粥
22	土	かぼちゃパン粥 ブロッコリーと鮭のトロトロ煮	かぼちゃパン粥 ブロッコリーと鮭のトロトロ煮	かぼちゃロールサンド アスパラスープ ブロッコリーと鮭煮	ブロッコリー煮
23	日				
24	月	5倍粥 キャベツ汁 肉団子とほうれん草のトロトロ煮	5倍粥 キャベツ汁 肉団子とほうれん草のトロトロ煮	軟飯 キャベツ汁 肉団子とほうれん草煮	かぼちゃ茶巾
25	火	鮭の5倍粥 玉ねぎ汁 ポテトサラダ風トロトロ煮	鮭の5倍粥 玉ねぎ汁 ポテトサラダ風トロトロ煮	鮭の軟飯 玉ねぎ汁 ポテトサラダ風煮	マッシュ芋
26	水	5倍粥 キャベツ汁 豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 キャベツ汁 豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 キャベツ汁 豆腐とブロッコリー煮	スティック パン
27	木	5倍粥 レタススープ 鮭とトマトのトロトロ煮	5倍粥 レタススープ 鮭とトマトのトロトロ煮	軟飯 レタススープ 鮭とトマト煮	ほうれん草煮
28	金	肉煮込そうめん 春野菜のトロトロ煮	肉煮込そうめん 春野菜のトロトロ煮	肉煮込そうめん 春野菜のトロトロ煮	オレンジ煮
29	土	昭和の日			
30	日				
ごはんから作る		7倍粥 ごはん1:水3	5倍粥 ごはん 1 : 水 2	軟飯 ごはん 1 : 水 1	おやつ の量
米から作る		米1 : 水7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	
					50g