

4月 献立表 幼児食(以上児)

2025 年 4 月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 火	ごはん(持参) 煮込みハンバーグ 温野菜 こふき芋 豆腐汁 清見オレンジ	◎牛乳 100 ◎やさいかりんとう	豚ひき肉、高野豆腐、卵、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、乾燥わかめ、日高こんぶ、清見オレンジ	うるち米、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも	あら塩、純米酒、トマトケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、こいくちしょうゆ、だししょうゆ、バセリ粉、揚げせんべい	エネルギー 566kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.8g 炭水化物 75.7g 塩分 2.0g	入園式
2 水	ごはん(持参) かじきの竜田揚げ 土佐和え 金時豆 すまし汁 美生柑	◎牛乳 100 ◎おやつパン	めかじき、かつお節、ささげ、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、まいたけ、長ねぎ、日高こんぶ、美生柑	うるち米、調合油、ごま油	こいくちしょうゆ、純米酒、片栗粉、あら塩、きび砂糖、クリームパン	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.6g 炭水化物 92.1g 塩分 2.0g	
3 木	ごはん(持参) 五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 いちご	◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、こいくちしょうゆ	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、塩せんべい	エネルギー 480kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.3g 炭水化物 77.9g 塩分 1.6g	
4 金	ごはん(持参) ポークチャップ ブロッコリーのしらす和え ベイクドポテト 温そうめん汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎焼きおにぎり	豚かたロース、しらす干し、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、デコボン	うるち米、オリーブ油、じゃがいも、そうめん、きび砂糖	トマトケチャップ、中濃ソース、あら塩、こいくちしょうゆ、本みりん、水、甘みそ	エネルギー 648kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.8g 炭水化物 104.6g 塩分 2.5g	
5 土	ソフトフランス ピーナッツパン 肉団子と白菜のスープ 牛乳 200 清見オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	鶏ひき肉、厚削り、牛乳、ヨーグルト	にんじん、はくさい、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、日高こんぶ、清見オレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、はるさめ、ごま油	片栗粉、あら塩、こいくちしょうゆ、ハードビスケット	エネルギー 682kcal たんぱく質 27.2g 脂質 24.7g 炭水化物 97.3g 塩分 2.5g	
6 日								
7 月	ごはん(持参) 鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根の中華和え 焼きアスパラ けんちん汁 いちご	◎フルーツヨーグルト ◎いも花子	鶏もも肉 25g、かにかま、豚かた肉 せん切り、木綿豆腐、厚削り、プレーンヨーグルト	切干したいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、りょくとうもやし、アスパラガス、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、いちご、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、ごま油、オリーブ油、さといも、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、だししょうゆ、あら塩、本みりん、芋かりんとう	エネルギー 481kcal たんぱく質 22.7g 脂質 10.0g 炭水化物 80.0g 塩分 2.0g	
8 火	ごはん(持参) 鶏唐揚げ 春キャベツ和え スパニッシュオムレツ あおさ汁 清見オレンジ	◎牛乳 100 ◎カップケーキ	鶏もも肉 25g、かつお節、卵、牛乳、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、あおさ、長ねぎ、日高こんぶ、清見オレンジ、バナナ	うるち米、米粉、食用こめ油、じゃがいも、オリーブ油、有塩バター、ホットケーキミックス	純米酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、バセリ粉、あら塩、きび砂糖	エネルギー 595kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.2g 炭水化物 79.4g 塩分 1.7g	
9 水	ごはん(持参) さばの塩焼き ポテトサラダ えのき汁 いちご	◎牛乳 100 ◎おやつパン	塩さば、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、じゃがいも	マヨネーズ、あら塩、クリームパン	エネルギー 597kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.1g 炭水化物 82.6g 塩分 1.8g	
10 木	ごはん(持参) 肉じゃが 野菜入り卵焼き レバーの甘辛煮 なめこ汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎ひじきせんべい	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、豚レバー、牛乳、絹ごし豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、デコボン	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、食用こめ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、バセリ粉、あら塩、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、塩せんべい	エネルギー 538kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.5g 炭水化物 80.1g 塩分 1.9g	
11 金	ごはん(持参) 赤魚の煮魚 かぼちゃサラダ 青菜の納豆和え 卵とじそうめん汁 いちご	◎牛乳 100 ◎しらすおにぎり	しらうお、プロセスチーズ、挽きわり納豆、鶏もも肉 せん切り、高野豆腐、卵、厚削り、牛乳、しらす、かつお節	きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、いちご、あおさ	うるち米、そうめん、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、マヨネーズ、あら塩	エネルギー 591kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.5g 炭水化物 94.7g 塩分 3.0g	
12 土	ロールパン(卵・甘バター) 中華風コンスープ 牛乳 100 清見オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	卵、ホイップクリーム、鶏もも肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、清見オレンジ	バターロール、かたくり粉、オリーブ油	あら塩、マヨネーズ、丸鶏がらスープ、ハードビスケット	エネルギー 644kcal たんぱく質 23.2g 脂質 24.7g 炭水化物 87.5g 塩分 2.4g	
13 日								

14 月	ごはん(持参) 野菜の肉巻き 春雨サラダ おさつチップ コロコロスープ いちご	◎白いお星様ヨーグルト ◎かぼちゃポーロ	豚かたロース、鶏ささみ、無添加ウインナー、ヨーグルト	さやいんげん、にんじん、きゅうり、コーン缶、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、にんにく、いちご	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、はるさめ、いりごま、ごま油、さつまいも	こいくちしょうゆ、純米酒、本みりん、だししょうゆ、米酢、きび砂糖、ごましお、パセリ粉、コンソメ、あら塩、たまごポーロ	エネルギー 566kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.4g 炭水化物 90.5g 塩分 1.5g	
日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
15 火	ごはん(持参) チキンカツ シーザーサラダ かぼちゃの甘煮 まいいたけ汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎お好み焼き	鶏むね肉 40g、卵、無添加ウインナー、プロセスチーズ、厚削り、油揚げ、米みそ、牛乳、ピザ用チーズ、さくらえび、かつお節	キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン缶、ミニトマト、かぼちゃ、まいいたけ、切干しだいこん、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、デコボン、りょくとうもやし、あおさ	うるち米、米粉、パン粉、調合油、いりごま、オリーブ油	中濃ソース、マヨネーズ、米酢、きび砂糖、こいくちしょうゆ	エネルギー 696kcal たんぱく質 26.8g 脂質 28.7g 炭水化物 89.3g 塩分 2.0g	
16 水	ごはん(持参) 焼き魚(鮭) アスパラサラダ 豆腐汁 いちご	◎牛乳 100 ◎おやつパン	さけ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、ホイップクリーム	きゅうり、にんじん、コーン缶、アスパラガス、切干しだいこん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、マカロニ、バターロール	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.9g 炭水化物 88.2g 塩分 2.4g	
17 木	ごはん(持参) ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ レバーの竜田揚げ 春キャベツ汁 清見オレンジ	◎牛乳 100 ◎煮込みうどん汁	豚かた肉 せん切り、高野豆腐、さつま揚げ、油揚げ、卵、プロセスチーズ、豚レバー、厚削り、米みそ、牛乳、鶏もも肉 せん切り	にんじん、ごぼう、干しひじき、さやいんげん、しょうが、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、清見オレンジ、たまねぎ	うるち米、オリーブ油、有塩バター、かたくり粉、揚げ油、干しうどん	こいくちしょうゆ、純米酒、きび砂糖、パセリ粉、トマトケチャップ、本みりん、だししょうゆ、あら塩	エネルギー 615kcal たんぱく質 28.6g 脂質 26.0g 炭水化物 72.1g 塩分 2.5g	
18 金	ごはん(持参) 鶏肉のバーベキューソース スパゲティサラダ 野菜のグリル 根菜汁 いちご	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	鶏もも肉 25g、鶏ささみ、鶏もも肉 せん切り、木綿豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、りんご、長ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、ブロッコリー、ごぼう、日高こんぶ、いちご	うるち米、オリーブ油、サラダス、パゲティ、いりごま	こいくちしょうゆ、純米酒、きび砂糖、マヨネーズ、米酢、あら塩、誕生ケーキ	エネルギー 651kcal たんぱく質 25.2g 脂質 27.4g 炭水化物 82.9g 塩分 1.2g	誕生会
19 土	ソフトフランス ミルクリッチ 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 200 清見オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ぱりぱりパンプキン	ホイップクリーム、鶏もも肉 せん切り、調製豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、コーン缶、清見オレンジ	コッペパン、じゃがいも、オリーブ油	コンソメ、あら塩、塩せんべい	エネルギー 602kcal たんぱく質 22.8g 脂質 25.2g 炭水化物 81.1g 塩分 1.9g	
20 日								
21 月	ごはん(持参) 菜の花シチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 デコボン	◎白いお星様ヨーグルト ◎ミレービスケット	鶏もも肉 せん切り、調製豆乳、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、なのはな、デコボン	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、ハードビスケット	エネルギー 656kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.8g 炭水化物 110.7g 塩分 2.5g	
22 火	ごはん(持参) 焼肉 ビーフンソテー 豆麩汁 いちご	◎牛乳 100 ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	豚かたロース、鶏ひき肉、厚削り、米みそ、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター、焼きふ	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、片栗粉、ビスケット	エネルギー 509kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.8g 炭水化物 72.7g 塩分 1.3g	
24 木	ごはん(持参) マーボー豆腐 花型卵 ペイクドパンプキン キャベツ汁 いちご	◎牛乳 100 ◎チーズ蒸しパン	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、卵、油揚げ、厚削り、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、にら、にんにく、しょうが、かぼちゃ、キャベツ、日高こんぶ、いちご、りんごジュース	うるち米、ごま油、かたくり粉、オリーブ油、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、きび砂糖、ごましお、あら塩	エネルギー 648kcal たんぱく質 29.3g 脂質 26.1g 炭水化物 81.7g 塩分 1.9g	
25 金	ごはん(持参) さわらのねぎ味噌焼き 春雨ソテー 揚げだし豆腐 鶏南蛮汁 清見オレンジ	◎牛乳 100 ◎ひじきの湿ぜおにぎり	さわら、米みそ、豚かた肉 せん切り、高野豆腐、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、豚ひき肉	しょうが、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、干しいたけ、日高こんぶ、清見オレンジ、干しひじき	うるち米、オリーブ油、はるさめ、ごま油、調合油、干しうどん、かたくり粉、きび砂糖	こいくちしょうゆ、純米酒、きび砂糖、だししょうゆ、片栗粉、本みりん、あら塩、戻し汁	エネルギー 681kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.1g 炭水化物 100.8g 塩分 2.6g	
26 土	カツサンド・甘バターサンド 春雨スープ 牛乳 200 清見オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎スイートおかき	豚かたロース、卵、ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、干しいたけ、清見オレンジ	食パン、米粉、パン粉、食用こめ油、はるさめ、いりごま、ごま油	中濃ソース、丸鶏がらスープ、あら塩、塩せんべい	エネルギー 666kcal たんぱく質 27.9g 脂質 26.1g 炭水化物 86.6g 塩分 2.4g	
27 日								
28 月	ごはん(持参) まさご揚げ 青菜のごま和え れんこんのきんぴら ワナンスープ 美生柑	◎飲むヨーグルト ◎ゴマビスケット	鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす、かつお節、豚かた肉 せん切り、厚削り、ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーン缶、れんこん、えのきたけ、日高こんぶ、美生柑	うるち米、調合油、いりごま、ごま油、ワナンの皮	あら塩、片栗粉、こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、カルピス、ビスケット	エネルギー 510kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.5g 炭水化物 74.9g 塩分 2.1g	

15 火	ごはん チキンカツ シーザーサラダ かぼちゃの甘煮 まいたけ汁 デコボン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎お好み焼き	鶏むね肉 40g、卵、無添加ウイ ンナー、プロセスチーズ、厚削 り、油揚げ、米みそ、牛乳、ピザ 用チーズ、さくらえび、かつお節	キャベツ、レタス、きゅうり、にん じん、コーン缶、ミニトマト、かぼ ちゃ、まいたけ、長ねぎ、乾燥わ かめ、日高こんぶ、デコボン、バ ナナ、リョクトウもやし、あおさ	うるち米、米粉、パン粉、調合 油、いりごま、オリーブ油	中濃ソース、マヨネーズ、 米酢、きび砂糖、こいくち しょうゆ、麦茶	エネルギー 685kcal たんぱく質 26.7g 脂質 28.7g 炭水化物 86.7g 塩分 2.0g	
---------	---	----------------------------------	--	---	--------------------------------	---	---	--

4月 献立表 幼児食(未満児)

2025 年 4 月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎星おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 火	ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜 こぶき芋 豆腐汁 清見オレンジ	〇麦茶 ◎せんべい ◎牛乳 100 ◎豆乳クッキー	豚ひき肉、高野豆腐、卵、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、乾燥わかめ、日高こんぶ、清見オレンジ	うるち米、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも	あら塩、清酒、トマトケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、こいちしょうゆ、だししょうゆ、うけ、パセリ粉、麦茶、塩せんべい、ソフトビスケット	エネルギー 533kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.2g 炭水化物 69.3g 塩分 1.9g	入園式
2 水	ごはん かじきの竜田揚げ 土佐和え 金時豆 すまし汁 美生柑	〇麦茶 〇いちご ◎牛乳 100 ◎おやつパン	めかじき、かつお節、ささげ、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、まいたけ、長ねぎ、日高こんぶ、美生柑、いちご	うるち米、調合油、ごま油	こいちしょうゆ、清酒、片栗粉、あら塩、きび砂糖、麦茶、クリームパン	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.6g 炭水化物 92.1g 塩分 2.0g	
3 木	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 いちご	〇麦茶 ◎豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎ふわふわチップ	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、オリーブ油、さつまいも、焼きふ	こいちしょうゆ、きび砂糖、麦茶、ソフトビスケット、赤ちゃんせんべい	エネルギー 532kcal たんぱく質 17.1g 脂質 10.6g 炭水化物 97.0g 塩分 1.8g	
4 金	ごはん ボークチャップ ブロッコリーのしらす和え ペイクドポテト 温そうめん汁 デコボン	〇麦茶 ◎バナナ ◎牛乳 100 ◎焼きおにぎり	豚かたロース、しらす干し、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、デコボン、バナナ	うるち米、オリーブ油、じゃがいも、そうめん、きび砂糖	トマトケチャップ、中濃ソース、あら塩、こいちしょうゆ、本みりん、麦茶、水、甘みそ	エネルギー 638kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.8g 炭水化物 102.2g 塩分 2.5g	
5 土	ソフトフランス ピーナッツパン 肉団子と白菜のスープ 牛乳 200 清見オレンジ	〇麦茶 ◎ウエハース ◎なかよしヨーグルト ◎動物ビスケット	鶏ひき肉、厚削り、牛乳、ヨーグルト	にんじん、はくさい、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、日高こんぶ、清見オレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、はるさめ、ごま油	片栗粉、あら塩、こいちしょうゆ、麦茶、ウエハース、ビスケット	エネルギー 604kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.7g 炭水化物 81.0g 塩分 2.2g	
6 日								
7 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根の中華和え 焼きアスパラ けんちん汁 いちご	〇麦茶 ◎おさかなボーロ ◎フルーツヨーグルト ◎豆乳クッキー	鶏もも肉 25g、かにかま、豚かた肉 せん切り、本綿豆腐、厚削り、ブレンヨーグルト	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、りょくとうもやし、アスパラガス、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、いちご、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、ごま油、オリーブ油、さといも、グラニュー糖	こいちしょうゆ、米酢、きび砂糖、だししょうゆ、あら塩、本みりん、麦茶、たまごボーロ、ソフトビスケット	エネルギー 463kcal たんぱく質 20.8g 脂質 9.8g 炭水化物 77.8g 塩分 2.0g	
8 火	ごはん 鶏唐揚げ 春キャベツ和え スパニッシュオムレツ あおさ汁 清見オレンジ	〇麦茶 ◎バナナ ◎牛乳 100 ◎カップケーキ	鶏もも肉 20g、かつお節、卵、牛乳、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、あおさ、長ねぎ、日高こんぶ、清見オレンジ、バナナ	うるち米、米粉、食用こめ油、じゃがいも、オリーブ油、有塩バター、ホットケーキミックス	清酒、こいちしょうゆ、片栗粉、パセリ粉、あら塩、きび砂糖、麦茶	エネルギー 595kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.2g 炭水化物 79.4g 塩分 1.7g	
9 水	ごはん さばの塩焼き ポテトサラダ えのき汁 いちご	〇麦茶 ◎ほしのおせんべい ◎牛乳 100 ◎おやつパン	塩さば、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、じゃがいも	マヨネーズ、あら塩、麦茶、塩せんべい、クリームパン	エネルギー 597kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.1g 炭水化物 82.6g 塩分 1.8g	
10 木	ごはん 肉じゃが 野菜入り卵焼き レバーの甘辛煮 なめこ汁 デコボン	〇麦茶 ◎いちご ◎牛乳 100 ◎ひじきせんべい	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、豚レバー、牛乳、絹ごし豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、デコボン、いちご	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、食用こめ油	こいちしょうゆ、きび砂糖、清酒、パセリ粉、あら塩、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、麦茶、塩せんべい	エネルギー 523kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.1g 炭水化物 78.0g 塩分 1.8g	
11 金	ごはん 赤魚の煮魚 かぼちゃサラダ 青菜の納豆和え 卵とじそうめん汁 いちご	〇麦茶 ◎清見オレンジ ◎牛乳 100 ◎しらすおにぎり	しらうお、プロセスチーズ、挽きわり納豆、鶏もも肉 せん切り、卵、厚削り、牛乳、しらす、かつお節	きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、いちご、清見オレンジ、あおさ	うるち米、そうめん、いりごま、ごま油	こいちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、マヨネーズ、あら塩、麦茶	エネルギー 587kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.2g 炭水化物 94.7g 塩分 3.0g	
12 土	ロールパン(卵・甘バター) 中華風コーンスープ 牛乳 100 清見オレンジ	〇麦茶 ◎じゃがいもせんべい ◎なかよしヨーグルト ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	卵、ホイップクリーム、鶏もも肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、清見オレンジ	バターロール、かたくり粉、オリーブ油	あら塩、マヨネーズ、丸鶏がらスープ、麦茶、赤ちゃんせんべい、ビスケット	エネルギー 557kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.9g 炭水化物 71.2g 塩分 2.1g	
13 日								
14 月	ごはん 野菜の肉巻き 春雨サラダ おさつチップ コロコロスープ いちご	〇麦茶 ◎清見オレンジ ◎白いお星様ヨーグルト ◎かぼちゃボーロ	豚かたロース、鶏ささみ、無添加ウインナー、ヨーグルト	さやいんげん、にんじん、きゅうり、コーン缶、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、にんにく、いちご、清見オレンジ	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、はるさめ、いりごま、ごま油、さつまいも	こいちしょうゆ、清酒、本みりん、だししょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま油、パセリ粉、コンソメ、あら塩、麦茶、たまごボーロ	エネルギー 548kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.9g 炭水化物 90.5g 塩分 1.5g	

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
16 水	ごはん 焼き魚(鮭) アスパラサラダ 豆腐汁 いちご	○麦茶 ○動物ビスケット ◎牛乳 100 ◎ロールパン(甘バター)	さけ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、ホイップクリーム	きゅうり、にんじん、コーン缶、アスパラガス、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、マカロニ、バターロール	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、ソフトビスケット	エネルギー 639kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22.9g 炭水化物 87.6g 塩分 2.4g	
17 木	ごはん ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ レパールの竜田揚げ 春キャベツ汁 清見オレンジ	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎煮込みうどん汁	豚かた肉 せん切り、高野豆腐、さつま揚げ、油揚げ、卵、プロセスチーズ、豚レバー、厚削り、米みそ、牛乳、鶏もも肉 せん切り	にんじん、ごぼう、干しひじき、さやいんげん、しょうが、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、清見オレンジ、いちご、たまねぎ	うるち米、オリーブ油、有塩バター、かたくり粉、揚げ油、干しうどん	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、パセリ粉、トマトケチャップ、本みりん、麦茶、だししょうゆ、あら塩	エネルギー 628kcal たんぱく質 31.5g 脂質 26.1g 炭水化物 72.5g 塩分 2.5g	
18 金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース スパゲティサラダ 根菜汁 いちご 野菜のグリル	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	鶏もも肉 20g、鶏ささみ、鶏もも肉 せん切り、木綿豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、りんご、長ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ごぼう、かぼちゃ、日高こんぶ、いちご、プロッコリー、バナナ	うるち米、オリーブ油、サラダスパゲティ、いりごま	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、マヨネーズ、米酢、あら塩、麦茶、誕生ケーキ	エネルギー 632kcal たんぱく質 23.6g 脂質 26.0g 炭水化物 82.9g 塩分 1.2g	誕生会
19 土	ソフトフランス ミルクリッチ 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 200 清見オレンジ	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎なかよしヨーグルト ◎ぱりぱりパンブキン	ホイップクリーム、鶏もも肉 せん切り、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、コーン缶、清見オレンジ	コッペパン、じゃがいも、オリーブ油	コンソメ、あら塩、麦茶、ソフトビスケット、塩せんべい	エネルギー 605kcal たんぱく質 23.0g 脂質 25.4g 炭水化物 81.1g 塩分 1.9g	
20 日								
21 月	ごはん 菜の花シチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 デコボン	○麦茶 ○おこめリング ◎白いお星様ヨーグルト ◎かぼちゃクッキー	鶏むね肉 せん切り、調整豆乳、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、なのはな、デコボン	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチューールウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶、赤ちゃんせんべい、ソフトビスケット	エネルギー 562kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.1g 炭水化物 90.0g 塩分 2.4g	
22 火	ごはん 焼肉 ビーフンソテー 豆麩汁 いちご	○麦茶 ○かぼちゃポーロ ◎牛乳 100 ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	豚かたロース、鶏ひき肉、厚削り、米みそ、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター、焼きふ	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、片栗粉、麦茶、たまごポーロ、ビスケット	エネルギー 509kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.7g 炭水化物 72.7g 塩分 1.3g	
23 水	ごはん たらもの磯部揚げ 青菜和え スクランブルエッグ すまし汁 オレンジ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎さつまいもせんべい	たら、ささげ、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳、調整豆乳、卵	あおさ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、オレンジ、バナナ	うるち米、天ぷら粉、米油、有塩バター	こいくちしょうゆ、あら塩、きび砂糖、麦茶	エネルギー 509kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.7g 炭水化物 75.2g 塩分 1.5g	
24 木	ごはん マーボー豆腐 花型卵 ペイクドパンブキン キャベツ汁 いちご	○麦茶 ○清見オレンジ ◎牛乳 100 ◎チーズ蒸しパン	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、卵、油揚げ、厚削り、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、にら、にんにく、しょうが、かぼちゃ、キャベツ、日高こんぶ、いちご、清見オレンジ、りんごジュース	うるち米、ごま油、かたくり粉、オリーブ油、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、きび砂糖、ごましお、あら塩、麦茶	エネルギー 648kcal たんぱく質 29.3g 脂質 26.1g 炭水化物 81.7g 塩分 1.6g	
25 金	ごはん さわらのねぎ味噌焼き 春雨ソテー 揚げだし豆腐 鶏南蛮汁 清見オレンジ	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎ひじきの混ぜおにぎり	さわら、米みそ、豚かた肉 せん切り、高野豆腐、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、豚ひき肉	しょうが、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、干しいたけ、日高こんぶ、清見オレンジ、いちご、干しひじき	うるち米、オリーブ油、はるさめ、ごま油、調合油、干しうどん、かたくり粉、きび砂糖	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、だししょうゆ、片栗粉、純米酒、本みりん、あら塩、麦茶、水、炭し汁	エネルギー 712kcal たんぱく質 27.4g 脂質 21.2g 炭水化物 107.8g 塩分 2.6g	
26 土	カツサンド・甘バターサンド 春雨スープ 牛乳 200 清見オレンジ	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎なかよしヨーグルト ◎ほしのおせんべい	豚かたロース、卵、ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、干しいたけ、清見オレンジ	食パン、米粉、パン粉、食用こめ油、はるさめ、いりごま、ごま油	中濃ソース、丸鶏がらスープ、あら塩、麦茶、ソフトビスケット、塩せんべい	エネルギー 646kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.6g 炭水化物 86.6g 塩分 2.4g	
27 日								
28 月	ごはん まさご揚げ 青菜のごま和え れんこんのきんぴら ワントンスープ 美生柑	○麦茶 ○いちご ◎飲むヨーグルト ◎かぼちゃクッキー	鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす、かつお節、卵、豚かた肉 せん切り、厚削り、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーン缶、れんこん、えのきたけ、日高こんぶ、美生柑、いちご	うるち米、調合油、いりごま、ごま油、ワントンの皮	あら塩、片栗粉、こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、麦茶、ソフトビスケット	エネルギー 504kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.1g 炭水化物 73.9g 塩分 2.1g	
29 火								昭和の日
30 水	ごはん ぶりの照り焼き ひじきとれんこんのサラダ 厚揚げの田楽 大根汁 いちご	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎ピザトースト	ぶり、厚揚げ、米みそ、油揚げ、厚削り、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	干しひじき、れんこん、にんじん、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、いちご、バナナ、コーン缶、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、ごま油、すりごま、食パン、オリーブ油	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、米みそ、きび砂糖、清酒、麦茶、トマトケチャップ、パセリ粉	エネルギー 703kcal たんぱく質 30.3g 脂質 26.8g 炭水化物 94.3g 塩分 2.4g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※都合により献立を変更する場合があります。

29 火								昭和の日
30 水	ごはん(持参) ぶりの照り焼き ひじきとれんこんのサラダ 厚揚げの田楽 大根汁 いちご	◎牛乳 100 ◎ピザトースト	ぶり、厚揚げ、米みそ、油揚げ、 厚削り、牛乳、ウインナーソー セージ、ピザ用チーズ	干しひじき、れんこん、にんじ ん、だいこん、長ねぎ、日高こん ぶ、いちご、コーン缶、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、ごま油、い りごま、食パン、オリーブ油	こいくちしょうゆ、本みり ん、米酢、甘みそ、きび砂 糖、純米酒、トマトケチャッ プ、バセリ粉	エネルギー 703kcal たんぱく質 30.3g 脂質 26.8g 炭水化物 94.3g 塩分 2.4g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※都合により献立を変更する場合があります。