



4月 予定献立表 (普通食・完了食)



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	カや体温になるもの
1	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーサラダ・ミニトマト	牛乳 コンソメポテト	501 kcal 15.5 g 19.1 g	641 kcal 20 g 24 g	牛肉・豚肉・鶏肉・乳・大豆・牛乳	小麦粉・パン粉 コーン・じゃがいも 米・コーン	玉葱 ブロッコリー・カリフラワー・ミニトマト キャベツ
水	牛乳	ソース焼きそば マカロニサラダ・りんご スープ	麦茶 おかかチーズおにぎり	467 kcal 19.1 g 33.6 g	598 kcal 24 g 43 g	豚肉・青のり チーズ・鰹節	焼きそば麺 マカロニ・米 コーン	玉葱・人参・キャベツ 胡瓜・人参・りんご 小松菜
木	牛乳	鶏のから揚げ もやしとパプリカのサラダ・ミニゼリー	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	493 kcal 15.1 g 15.3 g	631 kcal 19 g 20 g	鶏肉 ヨーグルト	ごま油・ゼリー 米・さつまいも・ビスケットマリー	生姜・にんにく もやし・胡瓜・人参・パプリカ・生姜・みかん缶 玉葱
金	牛乳	肉豆腐 大根のツナごま和え ごはん・みそ汁	牛乳 プリン ウエハース	493 kcal 19 g 15.1 g	631 kcal 24 g 19 g	豚肉・豆腐・牛乳 ツナ	プリン・ごま 米・ウエハース	長ねぎ・しめじ・白菜 大根・胡瓜 玉葱・なめこ
土	牛乳	カレイの煮付け 竹輪ともやしの磯和え・黄桃缶	牛乳 お好み焼き	284 kcal 17.2 g 7.3 g	364 kcal 22 g 9 g	カレイ・牛乳 竹輪・のり・鰹節・卵・大豆・青のり	小麦 米	生姜 もやし・胡瓜・黄桃缶・キャベツ・ネギ・生姜
月	牛乳	そぼろ丼 ハムサラダ・ブロッコリー スープ	牛乳 りんごパン	458 kcal 18.5 g 15.3 g	586 kcal 24 g 20 g	鶏肉・牛乳 ハム	米 ごま油・ホットケーキミックス コーン	ほうれん草 もやし・胡瓜・人参・ブロッコリー・りんご・ごま カリフラワー
火	牛乳	炒り豆腐 キャベツとしらすのごま和え・パン缶	牛乳 マカロニボリタン	464 kcal 19 g 16.3 g	594 kcal 24 g 21 g	豆腐・豚肉・牛乳 しらす・ソーセージ	ごま油 ごま・マカロニ 米	生姜・人参・玉葱・椎茸 キャベツ・胡瓜・パン缶・玉葱 大根・キャベツ
水	牛乳	味噌コーンラーメン さつまいもの甘煮 オレンジ	麦茶 わかめおにぎり	536 kcal 16.5 g 8.4 g	686 kcal 21 g 11 g	豚肉 わかめ	中華麺・ごま油・コーン さつまいも・米	玉葱・人参・もやし オレンジ
木	牛乳	挽肉と春雨の炒め かぼちゃとチーズのサラダ・人参の甘煮 ごはん・みそ汁	牛乳 ココアサンド	504 kcal 18.1 g 17.1 g	645 kcal 23 g 22 g	鶏肉・牛乳 チーズ・純ココア・牛乳 豆腐	春雨・ごま油 食パン	玉葱・人参 かぼちゃ・胡瓜・人参 えのき
金	牛乳	肉団子の甘酢あん 青菜の煮浸し ごはん・スープ	牛乳 せんべい ゼリー	477 kcal 38.8 g 9.8 g	611 kcal 50 g 13 g	鶏肉・大豆・乳・牛乳 しらす	パン粉・小麦粉 せんべい(ハッピーターン) 米・ゼリー(みかん)	玉葱 小松菜・しめじ 人参・えのき
土	牛乳	タラのマヨネーズ焼き 切干大根煮・浅漬け ごはん・みそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	441 kcal 18.8 g 10 g	564 kcal 24 g 13 g	タラ・チーズ・牛乳 竹輪・ヨーグルト	ホットケーキミックス 米・麩	切干大根・人参・椎茸・胡瓜 玉葱
月	牛乳	鶏肉と大根の煮付 もやしサラダ・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 シュガートースト	523 kcal 23.3 g 13.2 g	669 kcal 30 g 17 g	鶏肉・竹輪・牛乳 マーガリン わかめ	コーン・食パン 米・じゃがいも	玉葱・人参・長ねぎ 大根・しめじ・胡瓜・ミニトマト
火	牛乳	酢豚風 ビーフンソテー・パン缶	牛乳 マカロニきな粉	471 kcal 21.4 g 12.9 g	603 kcal 27 g 17 g	豚肉・牛乳 きな粉	ビーフン・コーン・ごま油・マカロニ 米	玉葱・ピーマン・人参 椎茸・パン缶 大根・しめじ
水	牛乳	ポテサラサンド ポークチャップ・チーズ スープ	牛乳 バナナ コーンフレーク	562 kcal 18 g 35.3 g	719 kcal 23 g 45 g	ハム・牛乳 豚肉・チーズ	クロワッサン・じゃがいも コーン・コーンフレーク	人参・胡瓜 玉葱・人参・バナナ ブロッコリー
木	牛乳	豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ・粉ふきいも ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	604 kcal 15.7 g 24.4 g	773 kcal 20 g 31 g	豚肉・牛乳 ハム・わかめ・青のり 豆腐	春雨・ごま油・じゃがいも・ゼリー(ブドウ) 米・せんべい(ソフトサラダ)	人参・生姜 人参・胡瓜 長ねぎ
金	牛乳	焼うどん にんじんサラダ・オレンジ みそ汁	牛乳 パームクーヘン	385 kcal 19.1 g 14.7 g	493 kcal 24 g 19 g	豚肉・鰹節・青のり・牛乳 ハム 油揚げ	うどん パームクーヘン(卵)	玉葱・人参・キャベツ 人参・もやし・オレンジ 茄子
土	牛乳	ぶりの照り焼き ひじきの煮物・胡瓜のごまナムル ごはん・みそ汁	牛乳 お麩きな粉	456 kcal 19.2 g 14.9 g	584 kcal 25 g 19 g	ぶり・牛乳 ひじき・油揚げ・きな粉 わかめ	ごま・ごま油・麩 米	人参・椎茸・胡瓜 玉葱
月	牛乳	ホイコーロー ほうれん草ソテー・人参の甘煮 ごはん・スープ	牛乳 スイートポテト	511 kcal 14 g 17.4 g	654 kcal 18 g 22 g	豚肉・牛乳 ベーコン・バター・牛乳	コーン・さつまいも 米・コーン	玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン ほうれん草・もやし・人参 カブ
火	牛乳	鶏肉のオーロラソース コールスローサラダ・みかん缶 ごはん・みそ汁	牛乳 みたらし芋もち	458 kcal 15.8 g 15.5 g	586 kcal 20 g 20 g	鶏肉・チーズ・牛乳	じゃがいも 米	キャベツ・人参・胡瓜・みかん缶 人参・玉葱
水	牛乳	ポークビーンズ スパゲティサラダ 食パン・スープ	麦茶 鮭おにぎり	477 kcal 18.2 g 12.2 g	611 kcal 23 g 16 g	豚肉・大豆 ハム・鮭	じゃがいも スパゲティ・米 食パン・コーン	玉葱・人参・トマト缶 人参・胡瓜 しめじ
木	牛乳	お花カレー にんじんとツナのサラダ・ミニゼリー みそ汁	牛乳 たい焼き	632 kcal 18.8 g 29.3 g	809 kcal 24 g 38 g	豚肉・牛乳 ツナ・大豆・小豆	米・じゃがいも・カレーパウダー ごま・ゼリー・小麦 麩	玉葱・人参 人参・もやし 大根
金	牛乳	麻婆豆腐 ナムル ごはん・中華スープ	麦茶 ヨーグルト せんべい	416 kcal 16.1 g 10.5 g	532 kcal 21 g 13 g	鶏肉・豆腐 ヨーグルト わかめ	ごま油 米・せんべい(ぼたぼた焼き)	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
土	牛乳	鮭のきのことあんかけ 野菜の塩昆布和え・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 青のりラスク	434 kcal 13.8 g 13.1 g	556 kcal 18 g 17 g	鮭・牛乳 塩昆布・チーズ・青のり	ごま油・麩 米・麩	しめじ・えのき 胡瓜・キャベツ 玉葱
月	牛乳	鶏肉のネギソース かぼちゃの甘煮・ミニトマト ごはん・みそ汁	麦茶 フルーチェ ビスケット	465 kcal 14.4 g 10.3 g	595 kcal 18 g 13 g	鶏肉 フルーチェ(ブルーベリー)・牛乳	小麦粉 米・ビスケットマリー	長ねぎ・玉葱 かぼちゃ・ミニトマト 白菜・大根
火	牛乳	豚汁うどん ほうれん草のチーズ和え パン缶	麦茶 さつまいもおにぎり	543 kcal 21.1 g 28.1 g	695 kcal 27 g 36 g	豚肉 竹輪・チーズ	うどん・里芋 ごま油・米・さつまいも・ごま	人参・大根・ごぼう ほうれん草 パン缶

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	480 kcal	17g~24g	11g~16g	225 mg	2.3 mg
実際	482Kcal	19g	17 g	223mg	2.1mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
目標値	200 µg	0.27 mg	0.30 mg	20 mg	1.5 g
実際	186µg	0.28mg	0.31mg	17mg	1.9 g

3~5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	590 kcal	19g~30g	13g~20g	270 mg	2.5 mg
実際	620 kcal	24g	22g	285mg	2.7mg
3~5歳	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
目標値	225 µg	0.33 mg	0.37 mg	23 mg	1.6 g
実際	238µg	0.36mg	0.39mg	22mg	2.4g

*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いますのでお確かめ下さい