

# 4月給食献立予定表

| キ<br>ツ<br>ズ | 昼<br>食 | 3色食品群  |                               |                                   | 給与栄養量<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分    | アレルギー<br>乳・卵・小麦<br>落花生・そば<br>えび・かに             | おやつ<br>午前<br>午後                |
|-------------|--------|--|-------------------------------|-----------------------------------|--|--|--------------------------------|
|             |        | 熱や力になる<br>もの                                       | 血や肉や骨に<br>なるもの                | 身体の調子を<br>整えるもの                   |  |  |                                |
| 1           | 金      | ハヤシライス<br>白菜ともやしのサラダ<br>スープ<br>フルーツ (バナナ)          | ごま油・ご飯・砂<br>糖・油               | 豚肉                                | なす・パセリ・バナナ・<br>もやし・玉ねぎ・人参・<br>長ねぎ・白菜           | 255 kcal<br>7.9 g<br>5.2 g<br>45.3 g<br>1.1 g  | 小麦<br>牛乳・クッキー<br>麦茶<br>プリン     |
| 4           | 月      | チキンライス<br>かぼちゃのグラタン風<br>スープ<br>フルーツ (白桃缶)          | ご飯・バター・パン<br>粉・小麦粉            | ツナフレーク缶・鶏<br>肉・豆乳                 | かぼちゃ・グリーンピー<br>ス・プロッコリー・ワカ<br>メ・玉ねぎ・人参・白桃<br>缶 | 279 kcal<br>10.4 g<br>6.2 g<br>47.3 g<br>0.7 g | 乳・小麦<br>麦茶・せんべい<br>麦茶<br>ゼリー   |
| 5           | 火      | ご飯<br>鮭の磯辺焼き<br>豚肉と切干大根の煮物<br>みそ汁<br>フルーツ (オレンジ)   | ご飯・砂糖・片栗<br>粉・油               | 鮭・豚肉・味噌                           | あおさ粉・インゲン・オ<br>レンジ・キャベツ・玉ね<br>ぎ・人参・切干大根        | 283 kcal<br>14.9 g<br>6 g<br>43.2 g<br>0.6 g   | 小麦<br>麦茶・ビスケット<br>カルピス<br>おにぎり |
| 6           | 水      | ご飯<br>ふんわりつくね焼き<br>小松菜のちりめん炒め<br>すまし汁              | ごま油・ご飯・パン<br>粉・花ふ・砂糖・油        | ちりめん干し・鶏<br>肉・粉豆腐・味噌              | トマト・ワカメ・小松<br>菜・人参・生姜・長ねぎ                      | 278 kcal<br>12.6 g<br>9.2 g<br>37.1 g<br>1.1 g | 小麦<br>牛乳・クッキー<br>麦茶<br>フルーチェ   |
| 7           | 木      | ご飯<br>白糸タラのパン粉揚げ<br>かぼちゃとささみのとろみ煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト  | ご飯・パン粉・砂<br>糖・小麦粉・片栗<br>粉・油   | シロイトタラ・ヨー<br>グルト・鶏肉・豆<br>腐・味噌・油揚げ | かぼちゃ・グリーンピー<br>ス・チンゲン菜                         | 344 kcal<br>15.5 g<br>9.9 g<br>51 g<br>0.6 g   | 乳・小麦<br>麦茶・せんべい<br>麦茶<br>牛乳寒天  |
| 8           | 金      | ●ひよこライス<br>照り焼きハンバーグ<br>みそ汁<br>フルーツ (バナナ)          | ごま・ご飯・パン<br>粉・砂糖・焼ふ・油         | 豆乳・豚肉・味噌                          | コーン・バナナ・プロッ<br>コリー・もやし・玉ね<br>ぎ・人参              | 277 kcal<br>10.7 g<br>7.9 g<br>42.4 g<br>0.6 g | 小麦<br>牛乳・ビスケット<br>麦茶<br>おにぎり   |
| 11          | 月      | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>さつまいのツナコロケ<br>鶏肉と豆腐の煮物<br>みそ汁       | ご飯・さつまい芋・パ<br>ン粉・砂糖・小麦<br>粉・油 | ツナフレーク缶・鶏<br>肉・豆腐・味噌・油<br>揚げ      | インゲン・トマト・玉ね<br>ぎ・人参・白菜                         | 372 kcal<br>12.5 g<br>12.1 g<br>56 g<br>0.7 g  | 小麦<br>麦茶・クッキー<br>麦茶<br>ゼリー     |
| 12          | 火      | ご飯<br>助宗タラの甘酢漬け<br>豚肉と大根の炒め煮<br>みそ汁<br>フルーツ (オレンジ) | ご飯・砂糖・小麦<br>粉・焼ふ・油            | スケソウタラ・豚<br>肉・味噌                  | オレンジ・チンゲン菜・<br>パプリカ赤・玉ねぎ・人<br>参・大根             | 271 kcal<br>13.3 g<br>6.7 g<br>40.2 g<br>0.7 g | 小麦<br>麦茶・せんべい<br>牛乳<br>ジャムパン   |
| 13          | 水      | ミートスパゲッティ<br>白菜と人参のツナサラダ<br>スープ                    | スパゲッティ・砂<br>糖・小麦粉・油           | ツナフレーク缶・鶏<br>肉・豆腐                 | パセリ・玉ねぎ・人参・<br>長ねぎ・白菜                          | 275 kcal<br>12.3 g<br>10.5 g<br>32.9 g<br>1 g  | 小麦<br>牛乳・ビスケット<br>麦茶<br>ゼリー    |
| 14          | 木      | ご飯<br>白糸タラのコロコロ甘辛揚げ<br>ひじきの炒り煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト     | ご飯・さつまい芋・砂<br>糖・片栗粉・油         | シロイトタラ・ヨー<br>グルト・豚肉・味噌            | キャベツ・ひじき・人<br>参・大根・万能ねぎ                        | 296 kcal<br>11.5 g<br>7.5 g<br>48.1 g<br>0.8 g | 乳・小麦<br>麦茶・クッキー<br>牛乳<br>わらび餅  |
| 15          | 金      | ハヤシライス<br>白菜ともやしのサラダ<br>スープ<br>フルーツ (バナナ)          | ごま油・ご飯・砂<br>糖・油               | 豚肉                                | なす・パセリ・バナナ・<br>もやし・玉ねぎ・人参・<br>長ねぎ・白菜           | 255 kcal<br>7.9 g<br>5.2 g<br>45.3 g<br>1.1 g  | 小麦<br>牛乳・ビスケット<br>麦茶<br>ぶりん    |
| 18          | 月      | チキンライス<br>かぼちゃのグラタン風<br>スープ<br>フルーツ (白桃缶)          | ご飯・バター・パン<br>粉・小麦粉            | ツナフレーク缶・鶏<br>肉・豆乳                 | かぼちゃ・グリーンピー<br>ス・プロッコリー・ワカ<br>メ・玉ねぎ・人参・白桃<br>缶 | 279 kcal<br>10.4 g<br>6.2 g<br>47.3 g<br>0.7 g | 乳・小麦<br>麦茶・せんべい<br>麦茶<br>ゼリー   |
| 19          | 火      | ご飯<br>鮭の磯辺焼き<br>豚肉と切干大根の煮物<br>みそ汁<br>フルーツ (オレンジ)   | ご飯・砂糖・片栗<br>粉・油               | 鮭・豚肉・味噌                           | あおさ粉・インゲン・オ<br>レンジ・キャベツ・玉ね<br>ぎ・人参・切干大根        | 283 kcal<br>14.9 g<br>6 g<br>43.2 g<br>0.6 g   | 小麦<br>牛乳・クッキー<br>カルピス<br>おにぎり  |
| 20          | 水      | ご飯<br>ふんわりつくね焼き<br>小松菜のちりめん炒め<br>すまし汁              | ごま油・ご飯・パン<br>粉・花ふ・砂糖・油        | ちりめん干し・鶏<br>肉・粉豆腐・味噌              | トマト・ワカメ・小松<br>菜・人参・生姜・長ねぎ                      | 278 kcal<br>12.6 g<br>9.2 g<br>37.1 g<br>1.1 g | 小麦<br>麦茶・ビスケット<br>麦茶<br>フルーチェ  |

# 4月給食献立予定表

| キッズ | 昼食 | 3色食品群   |                      |                              | 给与栄養量<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分 | アレルギー<br>乳・卵・小麦<br>落花生・そば<br>えび・かに             | おやつ  |                         |
|-----|----|---|----------------------|------------------------------|---|--|------|-------------------------|
|     |    | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの           | 身体の調子を整えるもの                  |   |  | 午前   | 午後                      |
| 21  | 木  | ご飯<br>白糸タラのパン粉揚げ<br>かぼちゃとささみのとろみ煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト       | ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油  | シロイトタラ・ヨーグルト・鶏肉・豆腐・味噌・味噌・油揚げ | かぼちゃ・グリーンピース・チンゲン菜                          | 344 kcal<br>15.5 g<br>9.9 g<br>51 g<br>0.6 g   | 乳・小麦 | 麦茶・せんべい<br>麦茶<br>牛乳寒天   |
| 22  | 金  | ●アスパラガスのピラフ<br>照り焼きハンバーグ<br>みそ汁<br>フルーツ（バナナ）            | ご飯・バター・パン粉・砂糖・焼ふ・油   | 豆乳・豚肉・味噌                     | グリーンアスパラ・バナナ・プロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参              | 273 kcal<br>10.6 g<br>8.1 g<br>41.1 g<br>0.6 g | 乳・小麦 | 麦茶・ビスケット<br>麦茶<br>おにぎり  |
| 25  | 月  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>さつまいのツナコロケ<br>鶏肉と豆腐の煮物<br>みそ汁            | ご飯・さつまい・パン粉・砂糖・小麦粉・油 | ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ         | インゲン・トマト・玉ねぎ・人参・白菜                          | 372 kcal<br>12.5 g<br>12.1 g<br>56 g<br>0.7 g  | 小麦   | ビスケット<br>麦茶<br>ゼリー      |
| 26  | 火  | ご飯<br>助宗タラの甘酢漬け<br>豚肉と大根の炒め煮<br>みそ汁<br>フルーツ（オレンジ）       | ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油       | スケソウタラ・豚肉・味噌                 | オレンジ・チンゲン菜・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根                  | 271 kcal<br>13.3 g<br>6.7 g<br>40.2 g<br>0.7 g | 小麦   | 牛乳・ビスケット<br>牛乳<br>ゼリー   |
| 27  | 水  | ミートスパゲッティ<br>白菜と人参のツナサラダ<br>スープ                         | スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油      | ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐                | パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜                           | 275 kcal<br>12.3 g<br>10.5 g<br>32.9 g<br>1 g  | 小麦   | 麦茶・せんべい<br>麦茶<br>チーズ    |
| 28  | 木  | ご飯<br>白糸タラのコロコロ甘辛揚げ<br>ひじきの炒り煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト          | ご飯・さつまい・砂糖・片栗粉・油     | シロイトタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌           | キャベツ・ひじき・人参・大根・万能ねぎ                         | 296 kcal<br>11.5 g<br>7.5 g<br>48.1 g<br>0.8 g | 乳・小麦 | 麦茶・クッキー<br>牛乳<br>カレーパン風 |
| 29  | 火  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鮭のあまから煮<br>さつまいの塩金平<br>みそ汁<br>フルーツ（オレンジ） | ご飯・さつまい・砂糖・油         | 鮭・味噌・油揚げ                     | オレンジ・ピーマン・人参・水菜・白菜                          | 275 kcal<br>11.4 g<br>3.9 g<br>47.1 g<br>0.7 g | 小麦   | 牛乳・ビスケット<br>麦茶<br>ゼリー   |
| 30  | 水  | ご飯<br>鶏肉とキャベツのトマト煮込み<br>切干大根とチンゲン菜のサラダ<br>スープ           | ご飯・砂糖・油              | 鶏肉                           | カットトマトパック・キャベツ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ  | 266 kcal<br>8.6 g<br>7.1 g<br>40.7 g<br>0.6 g  | 小麦   | 麦茶・クッキー<br>麦茶<br>牛乳寒天   |
|     |    |   |                      |                              |   | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g                       |      |                         |
|     |    |   |                      |                              |   | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g                       |      |                         |

| 年齢   | 给与栄養目標量                 | 当月平均给与栄養量 |        |     |       |     |
|------|-------------------------|-----------|--------|-----|-------|-----|
|      | エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分  | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | 炭水化物g | 塩分g |
| 1～2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満 | 287       | 11.9   | 7.8 | 43.9  | 0.8 |

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※本工場では小麦・乳を使用しております。

※本商品製造工場では、小麦・乳・卵・えび・落花生を含む製品を製造しています。