



令和4年4月献立表(未満児)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
4 月 金	15 昼食	チキンカレー ナゲット かぼちゃのサラダ マスカットゼリー	米、じゃがいも、油 油 マヨネーズ	鶏肉 ナゲット ハム マスカットゼリーの素	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが、にんにく かぼちゃ、きゅうり、コーン	エネルギー 516KCal たんぱく質 15.8g 脂 質 17.7g カルシウム 151mg
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
5 火	18 昼食	ゆかり御飯 麩のすまし汁 魚の煮つけ ほうれん草のごま和え みかん缶	米 焼ふ 砂糖 すりごま	たら ハム	ゆかり えのきたけ しょうが ほうれん草、にんじん みかん缶	エネルギー 304KCal たんぱく質 13.4g 脂 質 5.5g カルシウム 153mg
	午後おやつ	牛乳 お祝いいちごゼリー		牛乳 お祝いいちごゼリー		
6 水	19 昼食	ロールパン(いちご&マーガリン) クリームシチュー マカロニサラダ バナナ	ロールパン、マーガリン じゃがいも、油 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏肉 ハム	いちごジャム たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、にんじん バナナ	エネルギー 475KCal たんぱく質 16.1g 脂 質 22.5g カルシウム 233mg
	午後おやつ	牛乳 プリン		牛乳 プリン		
7 木	20 昼食	御飯 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーとちくわのサラダ パイン缶	米 ごま油	みそ ハンバーグ ちくわ	はくさい、えのきたけ、にんじん ブロッコリー、にんじん、青のり パイン缶	エネルギー 455KCal たんぱく質 16.8g 脂 質 18.1g カルシウム 181mg
	午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳		
8 金	21 昼食	わかめ御飯 すまし汁 オムレツ(ひき肉あんかけ) キャベツサラダ りんご	米 片栗粉 マヨネーズ、砂糖	豚肉、オムレツ ツナ	わかめ たまねぎ、にんじん キャベツ、黄色ピーマン、赤ピーマン りんご	エネルギー 364KCal たんぱく質 12.4g 脂 質 13.9g カルシウム 134mg
	午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
11 月 金	22 昼食	ナポリタン 野菜スープ 白菜とハムのサラダ ヨーグルト(いちご)	スパゲティ、油 フレンチドレッシング	ウインナーソーセージ ハム ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン たまねぎ、キャベツ、にんじん はくさい、コーン いちごジャム	エネルギー 370KCal たんぱく質 10.4g 脂 質 12.2g カルシウム 90mg
	午後おやつ	お茶・麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
12 火	25 昼食	ふりかけごはん(おかか) みそ汁 鶏肉のカレー焼き風 ほうれん草とツナのあえ物 もも缶	米	おかか みそ 鶏肉 ツナ	もやし、たまねぎ、にんじん にんにく ほうれん草、にんじん、えのきたけ、コーン もも缶	エネルギー 334KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 8.0g カルシウム 125mg
	午後おやつ	牛乳 フルーツゼリー		牛乳 ゼリーの素	みかん缶、パイン缶	
13 水	28 昼食	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ オレンジ	米 はるさめ、砂糖、ごま油	みそ 豚肉 ハム、卵	だいこん、わかめ しょうが きゅうり オレンジ	エネルギー 406KCal たんぱく質 15.2g 脂 質 14.1g カルシウム 169mg
	午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳		
14 木	26 昼食	まるパン トマトスープ 白身魚のフライ ブロッコリーのサラダ フルーツカクテル缶	まるパン 油 ごまドレッシング	ベーコン 白身魚のフライ	たまねぎ、キャベツ、トマト缶 ブロッコリー、にんじん、コーン フルーツカクテル缶	エネルギー 360KCal たんぱく質 15.0g 脂 質 11.7g カルシウム 133mg
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(にんじん)	ホットケーキ、バター、砂糖	牛乳 牛乳	にんじん	
27 水	☆お誕生 日給食☆	御飯 みそ汁 鶏のから揚げ 大根とツナのあえ物 洋なし缶	米 油、小麦粉 マヨネーズ	みそ 鶏肉、卵 ツナ	キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり、コーン 洋なし缶	エネルギー 518KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 14.5g カルシウム 314mg
	午後おやつ	ジョア ケーキ		ジョア ケーキ、生クリーム		

※おやつ 4月2日(土) サッポロポテト 4月23日(土) プチクレープ(カスタード) 4月29日(金) たべっ子どうぶつ
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。