




# 令和5年4月献立表(幼児)



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	
3月	18火	昼食 御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ フルーツカクテル缶	米  天かす	みそ、油揚げ、豆腐 豚肉	たまねぎ、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 599KCal たんぱく質 18.4g 脂 質 18.1g カルシウム 159mg 食塩相当量 1.9mg
	午後おやつ	牛乳 カップケーキ	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳		
4火	昼食	御飯 すまし汁 赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え 白桃缶	米 焼ふ 砂糖 すりごま、砂糖	赤魚 ハム	えのき しょうが ほうれん草、にんじん 白桃缶	エネルギー 473KCal たんぱく質 17.9g 脂 質 9.6g カルシウム 186mg 食塩相当量 1.8mg
	午後おやつ	牛乳 お祝いゼリー	餃子の皮、砂糖	牛乳 生クリーム	ストロベリーゼリーの素	
5水	20木	昼食 まるパン クリームシチュー ナゲット マカロニサラダ パイン缶	まるパン じゃがいも  マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏肉 ナゲット ハム	たまねぎ、にんじん  きゅうり、にんじん パイン缶	エネルギー 522KCal たんぱく質 18.1g 脂 質 17.8g カルシウム 100mg 食塩相当量 2.0mg
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(うすしお)	やわらかおかき(うすしお)			
6木	17月	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 バナナ	米  砂糖 和風ドレッシング	みそ ハンバーグ ちくわ	はくさい、にんじん  ブロッコリー、にんじん バナナ	エネルギー 565KCal たんぱく質 19.5g 脂 質 14.3g カルシウム 150mg 食塩相当量 1.5mg
	午後おやつ	野菜ジュース ミルクプリン		ミルクプリンの素、牛乳	野菜ジュース	
7金	19水	昼食 御飯 すまし汁 チキンカツ ひじきの煮物 りんご缶	米  砂糖、ごま油	チキンカツ さつま揚げ、油揚げ、いんげん	たまねぎ、にんじん  ひじき、にんじん りんご缶	エネルギー 588KCal たんぱく質 22.1g 脂 質 14.9g カルシウム 181mg 食塩相当量 1.7mg
	午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
10月	21金	昼食 ミート焼きそば コンソメスープ ごぼうときゅうりのサラダ みかん缶	焼きそば麺、油、砂糖  マヨネーズ	豚肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ キャベツ、たまねぎ ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン みかん缶	エネルギー 598KCal たんぱく質 15.1g 脂 質 24.6g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.4mg
	午後おやつ	麦茶 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ			
11火	28金	昼食 御飯 みそ汁 マーボー豆腐 小松菜の和え物 黄桃缶	米 じゃがいも 片栗粉、ごま油、砂糖	みそ 豆腐、豚肉、みそ ベーコン	にんじん ねぎ、しょうが こまつな、にんじん、コーン 黄桃缶	エネルギー 555KCal たんぱく質 19.9g 脂 質 17.8g カルシウム 266mg 食塩相当量 2.1mg
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(バナナ)	蒸しパン(バナナ)	牛乳		
12水	24月	昼食 ゆかり御飯 みそ汁 さけの塩焼き キャベツサラダ りんご	米  フレンチドレッシング	みそ さけ ツナ	ゆかり だいこん、わかめ  キャベツ、黄ピーマン、にんじん りんご	エネルギー 469KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 15.2g カルシウム 151mg 食塩相当量 1.3mg
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(バニラ)	ソフトクレープ(バニラ)	牛乳		
13木	25火	昼食 ロールパン(いちご&マーガリン) コンソメスープ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ オレンジ	ロールパン、マーガリン  砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉 魚肉ソーセージ	いちごジャム コーン、にんじん  きゅうり、にんじん オレンジ	エネルギー 404KCal たんぱく質 13.3g 脂 質 21.0g カルシウム 44mg 食塩相当量 1.5mg
	午後おやつ	麦茶 お麩のラスク(シュガー)	焼ふ、グラニュー糖	無塩バター		
14金	27木	昼食 チキンカレー はんぺんフライ もやしとわかめのナムル 洋なし缶	米、じゃがいも 油 ごま、ごま油	鶏肉 はんぺんフライ ハム	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく  もやし、にんじん、わかめ 洋なし缶	エネルギー 579KCal たんぱく質 20.2g 脂 質 20.8g カルシウム 190mg 食塩相当量 2.2mg
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳		
26水	☆お誕生 日給食 ☆	わかめ御飯 みそ汁 鶏のから揚げ 大根とツナの和え物 フルーツゼリー	米  片栗粉、油、小麦粉 マヨネーズ	みそ、豆腐 鶏肉、卵 ツナ	にんじん しょうが だいこん、きゅうり、コーン みかん缶、パイン缶、クールゼリーの素	エネルギー 470KCal たんぱく質 16.1g 脂 質 10.9g カルシウム 301mg 食塩相当量 1.0mg
	☆お誕生 日給食 ☆	ジョア ケーキ	ケーキ	ジョア 生クリーム		

※おやつ 4月15日(土) アンパンマンビスケット 4月29日(土) サッポロポテト  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。