

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ				
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1 水	チキンカレーライス 大根と人参味噌汁 春キャベツアスパラのラベ	精白米/じゃがいも/ 自然塩/塩こうじ/こ めしょうゆ/片栗粉/ こめみそ/甜菜糖/な たね油/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /大豆しょうゆ/煮干 し/削り節/寒天	玉葱/人参/しょうが/に んにく/ケチャップ/トマ トピューレ/人参ジュース/大 根/ねぎ/キャベツ/アスパ ラガス/りんごジュース/み かん缶/いちご	フルーツ寒天ゼリー 塩せんべい	16 木	きびごぼん えのき佃煮 かぶと白菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋青のりあえ ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)/き び/こめしょうゆ/甜 菜糖/塩こうじ/さつ まいも/自然塩/なた ね油	大豆しょうゆ/削り節 /煮干し/米大豆みそ /しろさけ/あおのり /きざみのり	えのきたけ/かぶ/ねぎ/ はくさい/チンゲンツアイ /ほうれんそう/にんじん /梅びしお/ゆかり/そら まめ	梅のりおにぎり 揚げそら豆				
2 木	きびごぼん えのき佃煮 かぶと白菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋青のりあえ ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)/き び/こめしょうゆ/甜 菜糖/塩こうじ/さつ まいも/自然塩/なた ね油	大豆しょうゆ/削り節 /煮干し/米大豆みそ /しろさけ/あおのり /きざみのり	えのきたけ/かぶ/ねぎ/ はくさい/チンゲンツアイ /ほうれんそう/にんじん /梅びしお/ゆかり/そら まめ	梅のりおにぎり 揚げそら豆	17 金	ひえごぼん ジュリエントスープ 豆腐のミートグラタン サイコロサラダ	精白米/ひえ/自然塩/ なたね油/こめしょうゆ /甜菜糖/じゃがいも/ 豆乳マヨネーズ/米粉/ ベーキングパウダー	煮干し/削り節/豚ひ き肉/絹ごし豆腐/大 豆しょうゆ/豆乳/ち りめんじゃこ	キャベツ/だいこん/に んじん/玉葱/トマトケ チャップ/トマトピューレ /トマト缶詰(ホール) /きゅうり	米粉と抹茶のケーキ ちりめんじゃこ				
3 金	ひえごぼん ジュリエントスープ 豆腐のミートグラタン サイコロサラダ	精白米/ひえ/自然塩/ なたね油/こめしょうゆ /甜菜糖/じゃがいも/ 豆乳マヨネーズ/米粉/ ベーキングパウダー	煮干し/削り節/豚ひ き肉/絹ごし豆腐/大 豆しょうゆ/豆乳/ち りめんじゃこ	キャベツ/だいこん/に んじん/玉葱/トマトケ チャップ/トマトピューレ /トマト缶詰(ホール) /きゅうり	米粉と抹茶のケーキ ちりめんじゃこ	18 土	青菜じゃこチャーハン 大根と新玉ねぎの味噌汁 かぼちゃソテー アスパラツナサラダ	水稲穀粒(精白米)/こ めしょうゆ/自然塩/ なたね油/こめみそ/ 豆乳マーガリン/甜菜 糖/さつまいも/米油	ちりめんじゃこ/大豆 しょうゆ/削り節/水煮 レウケイト)	こまつな/だいこん/玉葱 /チンゲンツアイ/西洋か ぼちゃ/アスパラガス/と うもろこし缶詰(体丸)/に んじん	さつま芋シュガー焼き にんじんチップ				
4 土	青菜じゃこチャーハン 大根と新玉ねぎの味噌汁 かぼちゃソテー アスパラツナサラダ	水稲穀粒(精白米)/こ めしょうゆ/自然塩/ なたね油/こめみそ/ 豆乳マーガリン/甜菜 糖/さつまいも/米油	ちりめんじゃこ/大豆 しょうゆ/削り節/水煮 レウケイト)	こまつな/だいこん/玉葱 /チンゲンツアイ/西洋か ぼちゃ/アスパラガス/と うもろこし缶詰(体丸)/に んじん	さつま芋シュガー焼き にんじんチップ	20 月	ごはん ゆかりふりかけ 切干し大根えのき味噌汁 肉じゃが 小松菜お浸し	水稲穀粒(精白米)/自 然塩/こめみそ/じゃ がいも/なたね油/こ めしょうゆ/甜菜糖	削り節/煮干し/豚ば ら(脂身付)/大豆しょ うゆ/焼きのり	しそ葉/梅びしお/切干し だいこん/あさつき/えの きたけ/にんじん/玉葱/ こまつな/スナップえんどう	ぼたぼた焼き スナップエンドウ塩ゆで				
6 月	ごはん ゆかりふりかけ 切干し大根えのき味噌汁 肉じゃが 小松菜お浸し	水稲穀粒(精白米)/自 然塩/こめみそ/じゃ がいも/なたね油/こ めしょうゆ/甜菜糖	削り節/煮干し/豚ば ら(脂身付)/大豆しょ うゆ/焼きのり	しそ葉/梅びしお/切干し だいこん/あさつき/えの きたけ/にんじん/玉葱/ こまつな/スナップえんどう	ぼたぼた焼き スナップエンドウ塩ゆで	21 火	春のマーボー丼 春キャベツとわかめの味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)/こ めしょうゆ/甜菜糖/ 自然塩/かたくり粉/ なたね油/ホワイトソ ルガムパスタ	木綿豆腐/豚ひき肉/ 米大豆みそ/大豆しょ うゆ/カットわかめ/ 煮干し/削り節/ツナ 缶/きな粉(大豆)	にら/ねぎ/玉葱/にんじ ん/しょうが/にんにく/ キャベツ/あさつき/れん こん/ブロッコリー/りん ごグスティック	マカロニきな粉 りんごグスティック				
7 火	春のマーボー丼 春キャベツとわかめの味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)/こ めしょうゆ/甜菜糖/ 自然塩/かたくり粉/ なたね油/ホワイトソ ルガムパスタ	木綿豆腐/豚ひき肉/ 米大豆みそ/大豆しょ うゆ/カットわかめ/ 煮干し/削り節/ツナ 缶/きな粉(大豆)	にら/ねぎ/玉葱/にんじ ん/しょうが/にんにく/ キャベツ/あさつき/れん こん/ブロッコリー/りん ごグスティック	マカロニきな粉 りんごグスティック	22 水	きびごぼん かぶ青菜の味噌汁 さわらみそ焼き さつま芋レモン煮 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)/き び/こめみそ/甜菜糖 /なたね油/さつまい も/塩こうじ/じゃが いも/自然塩	削り節/煮干し/さわ ら/大豆しょうゆ/あ おのり/こんぶ	かぶ/こまつな/ねぎ/レ モン(果汁、生)/にんじん	青のりポテト カリカリ昆布				
8 水	きびごぼん かぶ青菜の味噌汁 ムキカレイのみそ焼き さつま芋レモン煮 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)/き び/こめみそ/甜菜糖 /なたね油/さつまい も/塩こうじ/じゃが いも/自然塩	削り節/煮干し/まが れい/大豆しょうゆ/ あおのり/こんぶ	かぶ/こまつな/ねぎ/レ モン(果汁、生)/にんじん	青のりポテト カリカリ昆布	23 木	菜の花ごぼん 鶏肉と新玉ねぎの味噌汁 白鶏肉の揚げ焼き かぼちゃ塩煮 ブロッコリーのサラダ	水稲穀粒(精白米)/自 然塩/こめみそ/こめ しょうゆ/塩こうじ/ かたくり粉/なたね油 /甜菜糖/パン酵母	煮干し/削り節/鶏 肉モモ(皮なし)/大 豆しょうゆ/あおのり	コーン缶/小松菜/白菜/ 玉葱/チンゲン菜/しょう が/にんにく/かぼちゃ/ ブロッコリー/サイリウム /ビュアココア/いちご	米粉のココアドーナツ 果物(いちご)				
9 木	わかめごぼん 白菜と新玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃ塩煮 ブロッコリーのサラダ	水稲穀粒(精白米)/自 然塩/こめみそ/こめ しょうゆ/なたね油/ 甜菜糖/米粉/ベーキ ングパウダー	カットわかめ/煮干し /削り節/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/大豆しょ うゆ/あおのり/豆乳	はくさい/玉葱/チンゲ ンツアイ/にんにく/しょう が/西洋かぼちゃ/ブロッ コリー/ビュアココア/い ちご	ココアの米粉蒸しパン 果物(いちご)	24 金	ひえごぼん 春雨とにらのスープ タンドリメカジキ 新ごぼうと人参のみそ煮 春キャベツ青菜梅あえ	精白米/ひえ/純はる さめ/自然塩/塩こう じ/なたね油/こめみ そ/こめしょうゆ/甜 菜糖/米油	削り節/煮干し/めか じき/豆乳/大豆しょ うゆ/豚ひき肉	にら/にんじん/にんにく /しょうが/トマトケ チャップ/ごぼう/キャ ベツ/こまつな/梅びしお/ 玉葱	肉みそチャーハン				
10 金	ひえごぼん 春雨とにらのスープ タンドリメカジキ 新ごぼうと人参のみそ煮 春キャベツ青菜梅あえ	精白米/ひえ/純はる さめ/自然塩/塩こう じ/なたね油/こめみ そ/こめしょうゆ/甜 菜糖/米油	削り節/煮干し/めか じき/豆乳/大豆しょ うゆ/豚ひき肉	にら/にんじん/にんにく /しょうが/トマトケ チャップ/ごぼう/キャ ベツ/こまつな/梅びしお/ 玉葱	肉みそチャーハン	25 土	ブルコギ丼 豆腐と青菜の味噌汁 じゃがいもカレー炒め煮 アスパラのナムル	水稲穀粒(精白米)/こ めしょうゆ/なたね油 /こめみそ/じゃがい も/自然塩/甜菜糖	豚モモ(脂肪なし)/大 豆しょうゆ/絹ごし豆 腐/削り節/煮干し	玉葱/にんじん/にら/に んにく/しょうが/ねぎ/ こまつな/ブロッコリー/ アスパラガス/れんこん	人参おかかのおにぎり れんこんチップ				
11 土	ブルコギ丼 豆腐と青菜の味噌汁 じゃがいもカレー炒め煮 アスパラのナムル	水稲穀粒(精白米)/こ めしょうゆ/なたね油 /こめみそ/じゃがい も/自然塩/甜菜糖	豚モモ(脂肪なし)/大 豆しょうゆ/絹ごし豆 腐/削り節/煮干し	玉葱/にんじん/にら/に んにく/しょうが/ねぎ/ こまつな/ブロッコリー/ アスパラガス/れんこん	人参おかかのおにぎり れんこんチップ	27 月	かつおそぼろ丼 豚汁 かぼちゃ揚げ焼き 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)/こ めしょうゆ/甜菜糖/ こめみそ/なたね油/ 自然塩/えごま(乾)	かつお/大豆しょうゆ /豚ばら(脂身付)/米 大豆みそ/煮干し/削 り節/きざみのり/か たくちいわし	しょうが/にんじん/だい こん/あさつき/ごぼう/ 西洋かぼちゃ/こまつな/ いちご	米粉のお花クッキー いりこ				
13 月	かつおそぼろ丼 豚汁 かぼちゃ揚げ焼き 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)/こ めしょうゆ/甜菜糖/ こめみそ/なたね油/ 自然塩/米粉/豆乳 マーガリン	かつお/大豆しょうゆ /豚肉/米大豆みそ/ 煮干し/削り節/きざ みのり/おから/かた くちいわし	しょうが/にんじん/だい こん/あさつき/ごぼう/ 西洋かぼちゃ/こまつな/ いちご	米粉のお花クッキー いりこ	28 火	ごはん 白菜青菜の和風汁 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもの甘酒煮 ブロッコリーおかかあえ	水稲穀粒(精白米)/こ めしょうゆ/こめみそ /米油/さつまいも/ あまざけ/甜菜糖/な たね油/自然塩	大豆しょうゆ/削り節 /煮干し/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/米大豆み そ/まぐろ缶詰(水煮 レウケイト)/こんぶ	はくさい/にんじん/こま つな/ねぎ/マーマレード (低糖度)/ブロッコリー	ツナそぼろのおにぎり カミカミ昆布				
14 火	ごはん 白菜青菜の和風汁 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもの甘酒煮 ブロッコリーおかかあえ	水稲穀粒(精白米)/こ めしょうゆ/こめみそ /米油/さつまいも/ あまざけ/甜菜糖/な たね油/自然塩	大豆しょうゆ/削り節 /煮干し/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/米大豆み そ/まぐろ缶詰(水煮 レウケイト)/こんぶ	はくさい/にんじん/こま つな/ねぎ/マーマレード (低糖度)/ブロッコリー	ツナそぼろのおにぎり カミカミ昆布	30 木	きびごぼん キャベツえのきの味噌汁 ムキカレイの照り焼き じゃがいも甘辛煮 かぶと人参甘酢あえ	精白米/きび/みそ/ 米しょうゆ/甜菜糖/ じゃがいも/自然塩/ 米粉/ベーキングパウ ダー/米油/豆乳マーガ リン	削り節/煮干し/まが れい/大豆しょうゆ/ 豆乳	キャベツ/ねぎ/えのきた け/にんじん/しょうが/ かぶ/ビュアココア	おおきなかぶケーキ				
15 水	ポーカカレーライス 大根と人参味噌汁 春キャベツアスパラのラベ	精白米/じゃがいも/ 自然塩/塩こうじ/こ めしょうゆ/片栗粉/ こめみそ/甜菜糖/な たね油/塩せんべい	豚モモ(脂身付き)/大 豆しょうゆ/煮干し/ 削り節/寒天	人参/玉葱/しょうが/に んにく/ケチャップ/トマ トピューレ/人参ジュース/大 根/ねぎ/キャベツ/アスパ ラガス/りんごジュース/みかん 缶/いちご	フルーツ寒天ゼリー 塩せんべい	<table border="1"> <tr> <td>月 平 均 栄 養 価</td> <td>エネルギー 脂 質</td> <td>512 kcal 11.6 g</td> <td>たんぱく質 食塩相当量</td> <td>23.5 g 1.7 g</td> </tr> </table>					月 平 均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	512 kcal 11.6 g	たんぱく質 食塩相当量	23.5 g 1.7 g
月 平 均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	512 kcal 11.6 g	たんぱく質 食塩相当量	23.5 g 1.7 g											

※食材の仕入れにより、献立を変更することがあります。
※乳児の食べにくい食材は、食べやすいように調理します。

・4/23 誕生会
・4/30 絵本給食(おおきなかぶ)

