



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1 火	ごはん 肉じゃが 豆腐のすまし汁	米(50g)／豚もも肉(25),たまねぎ(30),じゃがいも(40),にんじん(10),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(5),チンゲンサイ(5),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳 野菜スティック ほしのおせんべい,りんご	522(464) 17.8(16.2) 14.7(14.4) 0.9(0.7)
2 水	ごはん カレイの照焼き キャベツのソテー じゃがいものみそ汁	米(50g)／カラスガレイ(40),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶ(1)／ショルダーベーコン(7),キャベツ(30),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(1),食塩(0.2)／木綿豆腐(10),うすあげ(3),じゃがいも(25),たまねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ牛乳 きな粉ウエハース ねじりん棒,清見オレンジ	500(463) 21.7(20.9) 15.1(15.1) 1.9(1.6)
3 木	ごはん ポークケチャップ 豆のクリームスープ	米(50g)／豚もも肉(35),たまねぎ(30),にんじん(10),しめじ(5),ピーマン(3),トマト(4),かつお(2),さとう(1),なたねサラダ油(0.5)／ショルダーベーコン(7),白いんげん豆ペースト(20),たまねぎ(35),じゃがいも(20),にんじん(5),無塩バター(1.5),食塩(0.1),こしょう,とりがらスープ(4),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー牛乳 元気水族館のなかまたち アンパンマンのぶくっとこーん しお味	549(520) 23.2(21.1) 16.3(16.9) 0.6(0.5)
4 金	ごはん 鯖のごまだれ焼き ひじき豆 豆腐のみそ汁	米(50g)／さわら(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶ(0.3),こま(1)／だいず(12),芽ひじき(1.5),にんじん(5),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2)／木綿豆腐(20),キャベツ(15),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／おつゆ鮫(5),無塩バター(6),グラニュー糖(4)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味牛乳 麩のラスク 国産りんごゼリー	532(503) 23.1(22.1) 19.1(19.5) 1.7(1.4)
5 土	きつねうどん ツナとチンゲンサイの煮浸し	干しうどん(55g),うすあげ(20),さとう(2),濃口しょうゆ(1),たまねぎ(15),にんじん(6),干しいたけ(0.5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／ツナ缶(15),チンゲンサイ(20),キャベツ(15),にんじん(6),なたねサラダ油(0.3),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	535(489) 21.2(19.0) 16.4(15.2) 0.9(0.8)
7 月	ごはん 牛肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁	米(50g)／牛もも肉(35),じゃがいも(25),たまねぎ(15),にんじん(10),チンゲンサイ(6),さとう(2),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(6),しめじ(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／かつお(25),無糖ヨーグルト(8),スキムミルク(4),無塩バター(4),さとう(2)	◎牛乳 ◎花花せんべい牛乳 ヨーグルトホットケーキ	568(511) 21.6(19.4) 19.3(17.6) 1.6(1.4)
8 火	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのソテー 麩のすまし汁	米(50g)／鶏もも皮なし(50),食塩(0.1),こしょう,しょうが(0.2),濃口しょうゆ(1),みりん(0.5),でんぶ(8),なたね油(4)／キャベツ(30),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(1)／おつゆ鮫(1.5),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(5),干しわかめ(0.2),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳 全粒粉クラッカー ハイ! チーズ,りんご	518(469) 21.5(19.5) 18.1(17.8) 1.2(1.0)
9 水	ごはん 鮭の漬焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	米(50g)／秋鮭(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／きりほしだいこん(4),にんじん(6),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5)／豚もも肉(10),じゃがいも(20),たまねぎ(12),こほう(4),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ アジミルクプラス ミニたべっ子動物バター味 元気薄焼きせんべい	519(528) 21.9(22.7) 10.9(13.6) 2.0(1.7)
10 木	ごはん ポークカレー ビーフンソテー	米(60g)／豚もも肉(20),たまねぎ(40),にんじん(15),じゃがいも(40),にんにく(0.3),しょうが(0.5),なたねサラダ油(2),加-ル(3),コクと旨みのまるやかカレー(7),トマト(3),かつお(1),食塩(0.1),こしょう／焼豚(6),ビーフン(7),キャベツ(30),たまねぎ(10),コーン(5),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎畑のクラッカー牛乳 元気カリボテミニ かぼちゃポーロ	569(542) 16.9(16.2) 14.0(14.9) 1.4(1.1)
11 金	わかめごはん ほっけの焼魚 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	米(50g),炊き込みわかめ(1.5)／ほっけ(50),食塩(0.2)／はくさい(25),こまつな(15),にんじん(5),ちくわ(3),さとう(0.2),濃口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),チンゲンサイ(5),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)／食パン(0.5枚),無塩バター(4),さとう(3)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味牛乳 シュガーバタートースト	505(502) 22.9(22.7) 14.4(16.5) 2.6(2.2)
12 土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g),焼豚(15),キャベツ(30),にんじん(10),たまねぎ(20),あおねぎ(5),なたねサラダ油(2),トンカツソース(8),かつお(3),食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),うすあげ(3),じゃがいも(15),たまねぎ(10),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん牛乳 まあるいクラッカーミニ ソフトせんべい塩味	541(493) 35.3(33.0) 18.5(17.6) 2.2(1.8)
14 月	ごはん 肉じゃが 豆腐のすまし汁 海苔の佃煮	米(50g)／豚もも肉(25),たまねぎ(30),じゃがいも(40),にんじん(10),つきこんにゃく(10),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(5),チンゲンサイ(5),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／焼きのり(1.5),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5),みりん(0.5),料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎花花せんべい牛乳,ミルクスティック おこめでつくったパフスナックソース味 清見オレンジ	508(465) 18.3(16.8) 14.3(13.6) 1.1(1.0)
15 火	ごはん 魚のバター醤油焼き キャベツのソテー じゃがいものみそ汁	米(50g)／ホキ(40),料理酒(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),無塩バター(2)／ショルダーベーコン(7),キャベツ(30),にんじん(5),なたねサラダ油(1),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),こしょう／うすあげ(3),じゃがいも(25),たまねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)／ダイスチーズ(10),小麦粉(20),パ-キツバ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳 チーズ蒸しパン	554(501) 23.7(22.2) 17.5(17.1) 1.9(1.6)
16 水	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(60g)／木綿豆腐(55),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),干しいたけ(0.5),しょうが(0.1),にんにく(0.1),とりがらスープ(1.5),なたねサラダ油(2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みそ(3),ごま油(0.3),でんぶ(1.5),食塩(0.1),こしょう／春雨(2),糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(7),ほうれんそう(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／じゃがいも(60),なたね油(4),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎紫芋チップ牛乳 フライドポテト バナナ	558(472) 20.0(17.4) 18.5(17.6) 1.4(1.1)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質・塩分 ()は1・2歳
17 木	ごはん 鯖のごまだれ焼き ひじき豆 豆腐のみそ汁	米(50g)／さわら(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶ(0.3),ごま(1)／だいす(12),芽ひじき(1.5),にんじん(5),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.2),さとう(2),濃口しょうゆ(2)／木綿豆腐(20),キャベツ(15),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 元気水族館のなかまたち アンパンマンのぶくっとコーン しお味	508(499) 22.6(22.3) 16.6(17.9) 1.9(1.6)
18 金	ごはん ポークケチャップ 豆のクリームスープ	米(50g)／豚もも肉(35),たまねぎ(30),にんじん(10),しめじ(5),ピーマン(3),トマト(4),ウサギ(2),さとう(1),なたねサラダ油(0.5)／シヨルダ-ベーコン(7),白いんげん豆ペースト(20),たまねぎ(35),じゃがいも(20),にんじん(5),無塩バター(1.5),食塩(0.1),こしょう,とりがらスープ(4),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5)／パン缶(10),みかん缶(30),もも缶(20)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 元気ソフルヨーグルト フルーツミックス きなこ餅	520(503) 21.4(20.3) 11.4(13.7) 0.6(0.6)
19 土	きつねうどん ツナとチンゲンサイの煮浸し	干しうどん(55g),うすあげ(20),さとう(2),濃口しょうゆ(1),たまねぎ(15),にんじん(6),干しいたけ(0.5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),濃口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／ツナ缶(15),チンゲンサイ(20),キャベツ(15),にんじん(6),なたねサラダ油(0.3),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	535(489) 21.2(19.0) 16.4(15.2) 0.9(0.8)
21 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(35),じゃがいも(25),たまねぎ(15),にんじん(10),チンゲンサイ(6),さとう(2),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(6),しめじ(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)／かつ-キツ(25),乾燥おから(2),豆乳(15),さとう(3),なたね油(4),粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 おからドーナツ	572(514) 24.0(21.3) 17.8(16.4) 2.2(1.9)
22 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のソテー 麩のすまし汁	米(50g)／鶏もも肉(50),食塩(0.1),濃口しょうゆ(2),マーマレード(10),料理酒(1)／こまつな(15),キャベツ(15),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(0.3),濃口しょうゆ(1)／おつゆ麩(1.5),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳,野菜スティック 全粒粉クラッカー 国産いよかんゼリー	575(535) 19.8(19.4) 19.8(19.9) 0.9(0.7)
23 水	えんどう飯 カレーの照焼き キャベツのおかか炒め 豆腐のみそ汁	米(50g),えんどう豆(15),食塩(0.2)／カラスガレイ(40),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶ(1)／キャベツ(30),にんじん(5),花かつお(0.8),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20),うすあげ(3),たまねぎ(12),にんじん(5),チンゲンサイ(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みそ(8)／食パン(0.5枚),きなこ(4),さとう(3),無塩バター(5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 きな粉トースト	555(525) 25.6(24.6) 16.5(16.5) 2.3(1.9)
24 木	ごはん ビーフカレー ビーフソテー	米(60g)／牛もも肉(20),たまねぎ(40),にんじん(15),じゃがいも(40),にんにく(0.3),しょうが(0.5),なたねサラダ油(2),カレー(3),ココと旨みのまろやかカレー(7),トマト(3),ウサギ(1),食塩(0.1),こしょう／焼豚(6),ビーフ(7),ほうれんそう(12),キャベツ(20),にんじん(6),グリーンアスパラガス(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 元気カリボテミニ かぼちゃポーロ	575(546) 16.7(16.0) 15.6(16.2) 1.4(1.1)
25 金	ごはん 鯖の竜田揚げ キャベツの甘酢炒め 豆腐のすまし汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.5),料理酒(1),みりん(1),濃口しょうゆ(2),でんぶ(5),なたね油(5)／キャベツ(30),にんじん(6),なたねサラダ油(0.2),ごま(1),米酢(2),さとう(1),食塩(0.1),淡口しょうゆ(0.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),じゃがいも(10),こまつな(6),にんじん(5),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／かつ-キツ(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),無糖ヨーグルト(8),りんご(15)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 りんごケーキ	615(568) 22.0(21.3) 23.7(23.8) 1.0(0.9)
26 土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g),焼豚(15),キャベツ(30),にんじん(10),たまねぎ(20),あおねぎ(5),なたねサラダ油(2),トンカツソース(8),ウサギ(3),食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),うすあげ(3),じゃがいも(15),たまねぎ(10),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 まあるいクラッカーミニ ソフトせんべい塩味	541(493) 35.3(33.0) 18.5(17.6) 2.2(1.8)
28 月	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁	米(50g)／豚もも肉(35),しょうが(0.2),たまねぎ(30),じゃがいも(30),にんじん(5),キャベツ(15),ごま(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(1),みそ(3),なたねサラダ油(0.5)／木綿豆腐(20),ながいも(10),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(6),えのきたけ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳,ミルクスティック おこめでつくったパフスナックソース味 清見オレンジ	521(476) 20.0(18.2) 15.6(14.7) 0.9(0.8)
30 水	ごはん 五目炒め 豆腐の味噌汁	米(60g)／豚もも肉(20),むきえび(20),たまねぎ(25),にんじん(10),キャベツ(25),たけのこ(水煮)(10),ピーマン(3),濃口しょうゆ(1.5),食塩(0.3),こしょう,なたねサラダ油(1),とりがらスープ(2),でんぶ(1.5)／木綿豆腐(20),じゃがいも(25),にんじん(6),たまねぎ(12),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)／小麦粉(20),A-キツ(0.5),にんじん(7),野菜生活 1L(5),さとう(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 人参蒸しパン	572(483) 23.9(20.5) 13.8(13.8) 1.8(1.4)

※材料の都合により、献立を変更することがあります



今月の栄養価(4月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	543	22.5	16.5	246	2.2	209	0.34	0.47	23	5.2	1.5
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	502	21	16.5	265	1.9	201	0.3	0.49	20	4.3	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下



- ◎ 使用食品はできるだけ食品添加物の少ないものを選択し、市場によく出回る旬のものを使用します
- ◎ 出汁は、昆布、削り節、とりがらスープを用途別に使用します
- ◎ 食物アレルギーは医師の指示書に基づき、進めています

