

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
03 月	しらす煎餅、お茶	胚芽ご飯、かじきみそマヨ焼き、ひじき煮、豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ・しめじ)、お茶	インドサモサ、飲むヨーグルト	胚芽米、◎ぎょうざの皮、◎じゃがいも、マヨネーズ、◎油、三温糖、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、かじき、◎豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、調製豆乳、生揚げ、さつま揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、◎たまねぎ、ひじき、しめじ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、◎カレー粉、◎食塩
04 火	オレンジ、お茶	胚芽ご飯、れんこん入りつくね、マカロニサラダ、もずくスープ、お茶	ふかしいも、牛乳125	胚芽米、◎さつまいも(皮付)、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、パン粉、三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、ハム	◎オレンジ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、もずく、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、洋風だしの素、食塩、酢
05 水	食パン(AM)、お茶	鶏ごぼうごはん、鮭照り焼き、青菜チーズ和え、バナナ1/3、牛乳125	あじさいゼリー、お茶	胚芽米、◎食パン、三温糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、鶏ひき肉、◎カルピス、チーズ	バナナ、ごまつな、ごぼう、にんじん、◎オレンジ濃縮果汁、◎メロン(緑肉)、すりごま、◎粉かんでん	みりん、しょうゆ、酒
06 木	マンナビスケット、お茶	胚芽ご飯、チキンカレー、ひじきコールスロー、オレンジ、福神漬、牛乳125	フルーツヨーグルト、お茶	胚芽米、じゃがいも、◎三温糖、油	牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、オレンジ、にんじん、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、◎バナナ、◎パイナップル、きゅうり、◎キウイフルーツ、福神漬、キャベツ、ひじ	カレー粉、酢、食塩
07 金	カリカリきゅうり、お茶	胚芽ご飯、豆腐の中華煮、カマキミ和え、春雨スープ、お茶	フレンチトースト、牛乳125	胚芽米、◎フランスパン、◎バター、◎グラニュー糖、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、さきいか	◎きゅうり、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、チンゲンサイ、いんげん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酢、食塩、洋風スープ、洋風だしの素、◎食塩
08 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、ヨーグルト、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
10 月	きな粉せんべい、お茶	胚芽ご飯、鶏唐揚げ、いんげん胡麻マヨネーズ、みそ汁(ねぎ・なめこ)、お茶	メロン、ミニわかめ煎餅、牛乳125	胚芽米、片栗粉、油、マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	◎メロン(緑肉)、いんげん、なめこ、ねぎ、すりごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが
11 火	星せんべい、お茶	胚芽ご飯、こがね煮、もやしコーンサラダ、呉汁、お茶	メープルクッキー、牛乳125	胚芽米、◎小麦粉、じゃがいも、◎バター、◎三温糖、油、片栗粉、◎メープルシロップ、三温糖	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン缶、板こんにゃく、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢
12 水	クラッカー、お茶	胚芽ご飯、タンダーフィッシュ、りっちゃんサラダ、豆腐コンソメスープ、お茶	カロチンケーキ、飲むヨーグルト	胚芽米、◎ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、三温糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、さば、木綿豆腐、◎調製豆乳、ハム、ベーコン、かつお節	キャベツ、◎かぼちゃ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、こんぶ佃煮	酢、ケチャップ、食塩、洋風だしの素、カレー粉
13 木	茹でさつま芋、お茶	胚芽ご飯、ハンバーグ、きゅうりハムサラダ、ミネストローネ、お茶	アメリカドッグミニ、牛乳125	胚芽米、◎さつまいも(皮付)、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎油、パン粉、油、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎ウイナーソーセージ、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、ハム、◎調製豆乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、トマト、にんじん、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、酢
14 金	豆花クッキー、お茶	食パン(昼)、なすミートチーズ焼き、サラダバイキング、バナナ1/3、牛乳125	みそ焼きおにぎり、お茶	食パン、◎胚芽米、マカロニ、はるさめ、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、◎米みそ(甘みそ)	バナナ、キャベツ、なす、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、◎みりん、中濃ソース、酢、洋風だしの素
15 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・椎茸)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
17 月	花せんべい、お茶	胚芽ご飯、あじの香りフライ、春雨サラダ、オレンジ、牛乳125	肉味噌、お茶	胚芽米、◎ゆで中華めん、パン粉、油、小麦粉、はるさめ、◎油、三温糖、ごま油、◎三温糖、◎片栗粉	牛乳、あじ、◎豚ひき肉、◎米みそ(甘みそ)	オレンジ、◎たまねぎ、◎きゅうり、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、しそ	中濃ソース、しょうゆ、酢、◎おろししょうが、◎しょうゆ、◎酒
18 火	ぶどうゼリー、お茶	ふりかけごはん、炒り豆腐、きゅうり胡麻和え、ウイナースープ、お茶	ツナマヨフォカッチャ、牛乳125	胚芽米、◎コッパパン、◎マヨネーズ、油、三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、◎となと、◎ツナ油漬缶、ウイナーソーセージ	きゅうり、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、◎きゅうり、キャベツ、たまねぎ、すりごま、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、みりん
19 水	ベジタブル煎餅、お茶	胚芽ご飯、鶏の照り焼き、人参しりしり、すまし汁(麩・三つ葉)、お茶	誕生日会デザート、牛乳125	胚芽米、焼ふ	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、大豆もやし、にら、根みつば、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩
20 木	アスバラビスケット、お茶	胚芽ご飯、鮭の塩焼き、三色磯和え、ミニ前橋トント汁、お茶	黒ごまクッキー、牛乳125	胚芽米、◎小麦粉、じゃがいも、◎グラニュー糖、◎バター、油	◎牛乳、さけ、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、だいこん、もやし、板こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう、いんげん、◎黒ごま、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩
21 金	ミニわかめ煎餅、お茶	胚芽ご飯、かじきカレーパン粉焼き、コロコロサラダ、野菜スープ、お茶	バナナ1/3、花せんべい、牛乳125	胚芽米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、パン粉、油	◎牛乳、かじき、ベーコン、ウイナーソーセージ、ヨーグルト(無糖)	◎バナナ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン缶、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、カレー粉
22 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
24 月	フランスパン、お茶	胚芽ご飯、スタミナ焼き、キャベツ香り漬、わかめスープ、お茶	フライドポテト(コンソメ)、牛乳125	胚芽米、◎フライドポテト、◎フランスパン、◎油、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、ごま、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩、洋風だしの素、◎洋風だしの素
25 火	粉吹芋、お茶	胚芽ご飯、麻婆豆腐、中華和え、グレープフルーツ、牛乳125	しらすコーンおにぎり、お茶	胚芽米、◎じゃがいも、◎胚芽米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎しらす干し、かにかまぼこ、さくらえび	もやし、◎とうもろこし、グレープフルーツ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、◎あおのり	しょうゆ、酢、洋風だしの素、◎食塩、食塩、◎食塩
26 水	ミレービスケット、お茶	胚芽ご飯、さばの塩焼き、きのこサラダ、みそ汁(大根・油揚げ)、お茶	とうもろこし、牛乳125	胚芽米、ごま油	◎牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	◎とうもろこし、きゅうり、しめじ、だいこん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩
27 木	カリコリだいこん(マヨ)、お茶	胚芽ご飯、タンダーチキン、スパゲティサラダ、白菜スープ、お茶	このはせんべい、パイナップル、野菜ジュース	胚芽米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、◎マヨネーズ、油	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ハム	◎野菜ミックスジュース、◎パイナップル、◎だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン缶、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、食塩、酢、洋風だしの素、カレー粉、おろししょうが
28 金	胚芽クッキー、お茶	冷やしうどん、かじきの竜田揚げ、ゆかり和え、お茶	ピザトースト、飲むヨーグルト	ゆでうどん、◎食パン、油、片栗粉、三温糖、◎油	◎ヨーグルト(ドリンク)、かじき、◎とろけるチーズ、油揚げ	だいこん、きゅうり、◎たまねぎ、◎コーン缶、◎ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎ケチャップ、酒、おろししょうが、みりん、食塩
29 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、ヨーグルト、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ

4月分平均栄養価
(幼児組)
エネルギー 508kcal
たんぱく質 20.7g
脂質 17.2g
塩分 1.7g