

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水	きな粉せんべい、お茶	白ご飯、鶏の照り焼き、キャベツのおかか和え、すまし汁(えのき・ほうれん草)	あんバタートースト、牛乳125	米、○食パン、○マーガリン	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○こしあん(生)、かつお節、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、もやし、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩
02木	このはせんべい、お茶	鶏ごぼろごはん、ぶり胡麻照り焼き、春雨サラダ、オレンジ、お茶	焼きそば、牛乳125	胚芽米、米、○焼きそばめん、三温糖、はるさめ、ごま油	○牛乳、ぶり	オレンジ、キャベツ、○キャベツ、にんじん、ごぼう、きゅうり、○もやし、コーン缶、○にんじん、黒ごま、○あおのり	みりん、しょうゆ、酒、酢
03金	こまるせんべい、お茶	白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、きゅうりハムサラダ、バナナ1/3、お茶	揚げパン、牛乳125	米、○コッペパン、○油、○三温糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、釜揚げしらす、○きな粉	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩
04土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・玉葱)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
06月	しらす煎餅、お茶	白ご飯、スタミナ焼き、マカロニサラダ、キウイフルーツ、お茶	ふかしいも、牛乳125	米、○さつまいも(皮付)、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、コーン缶、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢
07火	クラッカー、お茶	白ご飯、かじきみそマヨ焼き、ほうれん草ツナサラダ、白菜スープ	いちごヨーグルト、ミレービスケット、豆乳125	米、マヨネーズ、○三温糖、油	○調製豆乳、○ヨーグルト(無糖)、かじき、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、ベーコン	ほうれんそう、にんじん、はくさい、えのきたけ、しめじ、○いちごジャム	みりん、食塩、しょうゆ、洋風だしの素
08水	ミニハート、お茶	白ご飯、生揚げカレーそぼろ煮、切干大根中華サラダ、オレンジ、お茶	きな粉トースト、牛乳125	米、○食パン、○マーガリン、片栗粉、○グラニュー糖、三温糖、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○きな粉	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、カレー粉、おろししょうが、洋風だしの素、酢
09木	カルシウムせんべい、お茶	きつねうどん、鶏唐揚げ、バナナ1/3、お茶	しらすコーンおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、○しらす干し	バナナ、○とうもろこし、にんじん、ねぎ、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、食塩
10金	みかんゼリー、お茶	白ご飯、鮭照り焼き、キャベツ胡麻サラダ、ABCスープ	カロチンケーキ、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ	○牛乳、さけ、○調製豆乳、米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、○かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、すりごま	酒、みりん、しょうゆ、洋風だしの素、食塩
11土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・わかめ)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
13月	星せんべい、お茶	白ご飯、生揚げもやし炒め、さわやか漬け、オレンジ、お茶	ピーチフルーツ、このはせんべい、野菜ジュース	米、片栗粉、ごま油、三温糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)	○野菜ミックスジュース、だいこん、緑豆もやし、オレンジ、きゅうり、○もも缶(黄桃)、にんじん、にら、レモン	しょうゆ、おろししょうが、食塩、洋風だしの素、酒
14火	胚芽クッキー、お茶	白ご飯、タンドリーフィッシュ、三色胡麻和え、みそ汁(小松菜・生揚げ)	メープルクッキー、牛乳125	米、○小麦粉、○バター、○三温糖、マヨネーズ、○メープルシロップ、三温糖	○牛乳、さば、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、ごまつな、にんじん、コーン缶、すりごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉
15水	ミレービスケット、お茶	白ご飯、肉じゃが、スパゲティサラダ、すまし汁(麩・三つ葉)	シャムパン(いちご)、牛乳125	米、じゃがいも、○ライ麦パン、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、焼飯、油、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、○いちごジャム、コーン缶、根みつば、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩
16木	ふかしいも、お茶	白ご飯、マーマレードチキン、じゃこ納豆、ミニ前橋トントん汁	おからドーナツ、牛乳125	米、○さつまいも(皮付)、○ホットケーキ粉、○油、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、豚肉(ばら)、○おから、米みそ(甘みそ)、○調製豆乳、油揚げ、しらす干し	きゅうり、板こんにゃく、マーマレード、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、おろししょうが
17金	ハジタブル煎餅、お茶	白ご飯、高野豆腐そぼろあん、キャベツ香り漬け、バナナ1/3、お茶	スープパスタ(ウインナー)、野菜ジュース	米、○サラダ用スパゲティ、油、三温糖	鶏ひき肉、凍り豆腐、○ウインナーソーセージ	○野菜ミックスジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、○洋風だしの素、○食塩、食塩
18土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(わかめ・玉葱)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
20月	ミニわかめ煎餅、お茶	白ご飯、鶏の海苔照り焼き、サラダバイキング、みそ汁(大根・えのき・油揚げ)	フライドポテト(のり塩)、牛乳125	米、○フライドポテト、○油、はるさめ、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、コーン缶、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、焼きのり、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢、○食塩、おろしにんにく
21火	豆腐ブレード、お茶	白ご飯、れんこん入りつくね、いんげん胡麻マヨネーズ、ウインナースープ	ぶどうゼリー、アニマルビスケット、牛乳125	米、○米粉パン、片栗粉、マヨネーズ、パン粉、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ	いんげん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、すりごま	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
22水	うさぎのしっぽ、お茶	ふりかけごはん、さばの塩焼き、カミカミ和え、春雨スープ	誕生日会デザート、牛乳125	米、はるさめ、三温糖、ごま油	○牛乳、さば、油揚げ、さきいか	だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素
23木	アスパラビスケット、お茶	白ご飯、こがね煮、海苔酢和え、トマト、お茶	あべかわマカロニ、牛乳125	米、○マカロニ・スパゲティ、油、片栗粉、○三温糖、三温糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○きな粉	トマト、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、焼きのり	しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、○食塩
24金	花せんべい、お茶	みそラーメン、焼き餃子、お茶、キウイフルーツ	鮭昆布おにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、○米、油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、○さけ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、にら、○塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
25土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・玉葱)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
27月	豆花クッキー、お茶	白ご飯、タンドリーチキン、りっちゃんサラダ、みそ汁(さつま芋・玉葱)	黒糖蒸しパン、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、○黒砂糖、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○調製豆乳、米みそ(甘みそ)、ハム、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こんぶ佃煮、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉、おろししょうが
28火	きな粉せんべい、お茶	白ご飯、押し麦ごはん、チキンカレー、もやしコーンサラダ、オレンジ、お茶	コーンフレーク、牛乳125	米、じゃがいも、○コーンフレーク、はとむぎ粒、油	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく	カレーパウダー、しょうゆ、酢
30木	クラッカー、お茶	白ご飯、鯖カレー風味揚げ、ゆかり和え、バナナ1/3、お茶	チーズ、ミレービスケット、豆乳125	米、小麦粉、油	○調製豆乳、さば、○チーズ	バナナ、だいこん、きゅうり	酒、しょうゆ、カレー粉、食塩

4月平均栄養価
(幼児組)
エネルギー 529kcal
たんぱく質 21.0g
脂質 17.6g
塩分 1.6g