

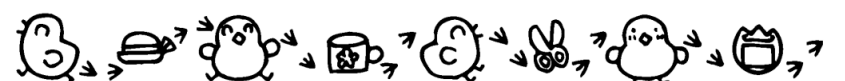
 献立表

2020年4月

日	曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ	エネルギー (kcal) ①幼児 ②乳児
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	3時のおやつ	
1	水	ごはん 豚しょうが焼き わけぎの酢味噌和え 味噌汁	豚肉 油揚げ,白みそ 木綿豆腐,米淡色辛みそ	たまねぎ,にんじん,生しいたけ しょうが,ミニトマト,キャベツ わけぎ 乾燥わかめ,葉ねぎ	半つき米 サラダ油 三温糖	牛乳 ウエハース 牛乳 クッキー チーズ	①603 ②496
2	木	ごはん あじのかば焼き風 高野豆腐含め煮 味噌汁	あじ 高野豆腐 油揚げ,米淡色辛みそ	しょうが,ミニトマト,ピーマン,大葉 さやえんどう,にんじん,干しいたけ 緑豆もやし,キャベツ,えのきたけ,葉ねぎ	半つき米 三温糖 三温糖	牛乳 ヨーグルト 牛乳 中華ポテト	①506 ②462
3	金	ごはん 豆腐の味噌煮 春キャベツのごま和え すまし汁	絹ごし豆腐,豚肉 米淡色辛みそ	まいたけ,生しいたけ,にら,根深ねぎ たまねぎ,にんじん,糸みつば キャベツ,えのきたけ 水菜,乾燥わかめ	半つき米 三温糖 ごま 麩	牛乳 野菜チップス 牛乳 焼きビーフン	①487 ②445
6	月	ごはん 炒り鶏 ほうれん草の磯和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ,米淡色辛みそ	ごぼう,にんじん,さやいんげん ほうれん草,もやし,もみのり 乾燥わかめ,だいこん,葉ねぎ	半つき米 こんにゃく,三温糖 三温糖	牛乳 マンナビスケット 牛乳 マカロニあべかわ	①532 ②441
7	火	ごはん 鮭の豆乳シチュー グリーンサラダ オレンジ	さけ,豆乳	かぼちゃ,ぶなしめじ,大根,たまねぎ ブロッコリー レタス,キャベツ,きゅうり,ミニトマト パレンシアオレンジ	半つき米	牛乳 バナナ 牛乳 おにぎり	①471 ②430
8	水	ミートソースペンネ 白菜とりんごのサラダ チーズ	合びき肉 プロセスチーズ	たまねぎ,セロリ,にんじん,にんにく トマト缶 はくさい,りんご,サニーレタス	スパゲッティ,オリーブ油	牛乳 小魚 牛乳 焼き芋	①601 ②471
9	木	若ごぼうご飯 さばの塩焼き 小松菜の鉄分たっぷり炒め すまし汁	油揚げ さば 豚肉	若ごぼう,にんじん 大根,大葉 小松菜,ほしひじき,にんじん 生しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ,葉ねぎ	半つき米 三温糖,ごま油	牛乳 ウエハース 牛乳 ドライフルーツ	①493 ②418
10	金	ごはん チキンカツ ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉,牛乳 厚揚げ,米淡色辛みそ	サニーレタス,ミニトマト にんじん,きゅうり はくさい,葉ねぎ	半つき米 パン粉,薄力粉,サラダ油 じゃがいも	牛乳 コーンフレーク 牛乳 キャロットゼリー	①514 ②436
13	月	ごはん 厚揚げと春キャベツの塩麩炒め さつまいもの甘煮 味噌汁	牛肉,厚揚げ 木綿豆腐,米淡色辛みそ	にんじん,キャベツ,ぶなしめじ,たまねぎ 乾燥わかめ,葉ねぎ	半つき米 ごま油 さつまいも,三温糖	牛乳 りんごチップス 牛乳 レーズンチーズ蒸しパン	①602 ②483
14	火	カレーライス 新たまねぎの海藻サラダ りんご	牛肉	ごぼう,たまねぎ,にんじん,にんにく 海藻ミックス,レタス,トマト,オクラ たまねぎ,なばな りんご	半つき米,じゃがいも サラダ油	牛乳 プルーン 牛乳 クッキー ヨーグルト	①648 ②516
15	水	ごはん かれいのみぞれ煮 春雨とひじきの炒め和え 味噌汁	かれい 豚肉 米淡色辛みそ	だいこん,土しょうが,根深ねぎ 小松菜,パプリカ,ほしひじき にんじん なめこ,乾燥わかめ,葉ねぎ	半つき米 三温糖 緑豆はるさめ,三温糖 サラダ油 麩	牛乳 バナナチップス 牛乳 豆乳もち	①498 ②416

16	木	ごはん 春野菜の酢豚風	豚肉	にんじん,たまねぎ,きくらげ,たけのこ スナップエンドウ,ピーマン,干しいたけ	半つき米 サラダ油,三温糖,片栗粉	牛乳 オレンジ	①476 ②388
		油揚げともやしのナムル わかめスープ	油揚げ	緑豆もやし,にんじん たまねぎ,乾燥わかめ,葉ねぎ	ごま油,ごま	牛乳 風の子ごまめ	
17	金	ごはん さけのパン粉焼き マカロニサラダ すまし汁	さけ	サニーレタス,ミニトマト きゅうり,にんじん 水菜,乾燥わかめ,葉ねぎ	半つき米 パン粉 マカロニ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 バナナ,チーズ	①511 ②462
		ごはん 鶏のおろしポン酢ソテー 春野菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお 米淡色辛みそ	大根,サニーレタス,オクラ,なめこ たけのこ,ブロッコリー たまねぎ,葉ねぎ	半つき米 じゃがいも,三温糖 じゃがいも	牛乳 野菜チップス 牛乳 フライドポテト	①470 ②451
21	火	ごはん ポークビーンズ 切干大根のサラダ バナナ	豚肉,だいず	たまねぎ,セロリ,なす,エリンギ トマト缶,にんにく,サニーレタス,パセリ 切干しいたけ,きゅうり,にんじん バナナ	半つき米 じゃがいも ごま油	牛乳 ウエハース 牛乳 五平餅	①579 ②479
		ごはん さわらの塩麴焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁	油揚げ さわら 糸引き納豆 米淡色辛みそ	たけのこ,にんじん 大葉,ミニトマト ほうれんそう たまねぎ,葉ねぎ	半つき米 三温糖 さつまいも	牛乳 コーンフレーク 牛乳 フルーツヨーグルト	①467 ②402
23	木	ごはん 牛肉と新じゃがのカレー炒め ひじきのサラダ すまし汁	牛肉 木綿豆腐	たまねぎ,アスパラガス,パプリカ ほしひじき,にんじん,さやいんげん,コーン えのきたけ,乾燥わかめ,葉ねぎ	半つき米 じゃがいも,ヤーコン,三温糖 サラダ油 ごま	牛乳 りんご 牛乳 羊とチーズのチヂミ	①520 ②441
		ごはん かれいのムニエル おからの骨太サラダ 春キャベツの生姜豆乳スープ	かれい おから,プロセスチーズ 鶏肉,豆乳	サニーレタス,ブロッコリー スイートコーン,レタス,きゅうり,にんじん ぶなしめじ 新じゃべつ,しょうが,たまねぎ,パセリ	半つき米 薄力粉,オリーブ油 三温糖	牛乳 マンナビスケット 牛乳 みたらし団子	①502 ②424
27	月	ごはん 春キャベツの回鍋肉 マロニーのさっぱり和え すまし汁	豚肉,米みそ 木綿豆腐,油揚げ	キャベツ,ピーマン,赤パプリカ,干しいたけ 白ネギ,たまねぎ,しょうが,にんにく にんじん,きゅうり,きくらげ 葉ねぎ	半つき米 サラダ油,三温糖 マロニー,三温糖	牛乳 バナナチップス 牛乳 お麩ラスク	①469 ②408
		ごはん あじの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	まあじ ちりめんじゃこ 米淡色辛みそ	しょうが,ミニトマト,サニーレタス きゅうり,わかめ たまねぎ,葉ねぎ	半つき米 片栗粉,サラダ油 ごま,三温糖 じゃがいも	牛乳 チーズ 牛乳 りんご蒸しパン	①474 ②438
30	木	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 新じゃがと雑魚の梅和え 味噌汁	鶏肉,高野豆腐 しらす干し 厚揚げ,米淡色辛みそ	きぬさや,にんじん,干しいたけ ブロッコリー,梅干し 大根,乾燥わかめ,葉ねぎ,もやし	半つき米 三温糖 じゃがいも,三温糖	牛乳 ウエハース 牛乳 おあげきなこ	①551 ②459

※4月の魚は「さけ、さば、さわら、かれい、あじ」を予定しています。
 ※仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。
 ※給食では子どもたちの食の幅を広げるため、たくさんの食材を使用します。
 ※契約農家から直接仕入れた低農薬の新米を使用しています。
 ※🍷は健康レシピ集～カルシウム編～に記載されているレシピです。
 ※🍷のついている料理は、丹波篠山にて当法人が栽培する安心安全な野菜や加工品を使用しています。
 ※土曜給食は、カレーライスかハヤシライスの提供を予定しています。



献立種類	乳児				幼児			
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均値	444 kcal	18 g	16 g	55 g	525 kcal	22 g	17 g	67 g
目標値	465 kcal	19 g	17 g	66 g	520 kcal	20 g	17 g	75 g

