

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 土 15日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		豚肉と野菜のみそ炒めがゆ 粉ふきいも 豆腐とわかめのすまし汁	豚肉と野菜のみそ炒めがゆ 粉ふきいも 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	豚肉と野菜のみそ炒めがゆ 粉ふきいも 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・味噌・豆腐・米 砂糖・じゃが芋・長ねぎ キャベツ・ピーマン・青のり・わかめ	豚肉・味噌・豆腐・米・バナナ 油・砂糖・じゃが芋・長ねぎ キャベツ・ピーマン・青のり・わかめ	豚肉・味噌・牛乳・豆腐・米・バナナ 油・砂糖・じゃが芋・生姜・長ねぎ キャベツ・ピーマン・青のり・わかめ
3日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 豆腐入りのしどり お浸し 沢煮椀	やわらかごはん 豆腐入りのしどり お浸し 沢煮椀	ゆかりごはん 豆腐入りのしどり お浸し 沢煮椀
	午後食		ミルク	お茶・わかめがゆ	牛乳・豆乳蒸しパン
	食材		鶏肉・味噌・豚肉・豆腐・かつおぶし・米 パン粉・砂糖・片栗粉・青のり ほうれん草・白菜・人参・えのき	鶏肉・味噌・豚肉・豆腐・鰹節・米 パン粉・砂糖・片栗粉・青のり・わかめ ほうれん草・白菜・人参・えのき	鶏肉・味噌・豚肉・豆腐・鰹節・牛乳・米 パン粉・砂糖・片栗粉・H/M・油・青のり ほうれん草・白菜・人参・筍・えのき
4日 火 17日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 豚肉と野菜の炒め煮 豆腐煮 わかめと麩のすまし汁	やわらかごはん 豚肉と野菜の炒め煮 豆腐煮 わかめと麩のすまし汁	ごはん 厚揚げと豚肉の中華炒め チーズ揚げワンタン わかめと麩のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭がゆ	牛乳・菓子
	食材		豆腐・豚肉・米・心 片栗粉・人参・玉ねぎ・キャベツ しめじ・水菜・わかめ	豆腐・豚肉・米・心 片栗粉・油・人参・鮭 玉ねぎ・キャベツ・しめじ・水菜・わかめ	厚揚げ・豚肉・チーズ・牛乳・米・心 片栗粉・しゅうまいの皮・油・ごま油・人参 玉ねぎ・キャベツ・しめじ・水菜・わかめ
5日 水 18日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鶏肉の照り焼き 磯豆煮 野菜のみそ汁	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き 磯豆煮 野菜のみそ汁	ごはん 鶏肉の香味焼 磯豆煮 野菜のみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・大豆・味噌 米・人参・もやし・キャベツ 玉ねぎ・ひじき	鶏肉・大豆・味噌 米・人参・もやし・キャベツ 玉ねぎ・ひじき・ごぼう	鶏肉・大豆・油揚げ・味噌・牛乳 米・油・人参・もやし・キャベツ 玉ねぎ・ひじき・ごぼう・チーズ
6日 木 19日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鮭の照り煮 磯辺和え なめこのみそ汁	やわらかごはん 鮭の照り煮 磯辺和え なめこのみそ汁	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 磯辺和え なめこのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・ツナがゆ	牛乳・レーズンクッキー
	食材		鮭・豆腐・味噌・米 砂糖・キャベツ ほうれん草・のり・もやし・なめこ・水菜	鮭・豆腐・味噌・米 油・砂糖・キャベツ・ツナ ほうれん草・のり・もやし・なめこ・水菜	鮭・豆腐・味噌・牛乳・米・マヨネーズ 油・薄力粉・バター・砂糖・コーン・キャベツ ほうれん草・のり・もやし・なめこ・水菜・レーズン
7日 金 20日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		ミートうどん ブロッコリーのおかか和え コーンと野菜のスープ	ミートパスタ ブロッコリーのおかか和え コーンと野菜のスープ	ミートパスタ ブロッコリーのおかか和え コーンと野菜のスープ
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・いちごジャムサンド
	食材		豚肉・鰹節・うどん 砂糖・玉ねぎ・人参・ブロッコリー ピーマン・マッシュルーム・ホールトマト・もやし・コーン	豚肉・鰹節・スバグティ・油 砂糖・食パン・玉ねぎ・人参・ブロッコリー ピーマン・マッシュルーム・ホールトマト・もやし・コーン	豚肉・チーズ・鰹節・牛乳・スバグティ・油・クチャップ 砂糖・食パン・マーガリン・玉ねぎ・人参・ジャム・ブロッコリー ピーマン・マッシュルーム・ホールトマト・もやし・コーン
8日 土 22日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		中華がゆ さつま芋煮 豆腐とわかめのみそ汁	中華がゆ さつま芋煮 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	中華丼 さつま芋煮 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌 米・砂糖・片栗粉 白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・わかめ	豚肉・豆腐・味噌 米・砂糖・片栗粉 白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・わかめ・バナナ	豚肉・ちくわ・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・ごま油・砂糖・片栗粉 白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・わかめ・バナナ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
10日 月 21日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ じゃが芋のうま煮 人参ときゅうりのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 人参ときゅうりのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん チキンカレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭がゆ	牛乳・マカロニきなこ
	食材		鶏肉・米・じゃが芋・砂糖 人参・玉ねぎ きゅうり・水菜	鶏肉・米・じゃが芋・砂糖 人参・玉ねぎ・鮭 きゅうり・水菜	鶏肉・豆腐・牛乳・きなこ・米・じゃが芋・油・砂糖 ごま油・マカロニ・人参・玉ねぎ・ケチャップ りんご・切干大根・きゅうり・水菜
11日 火 24日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ 豚肉の甘辛煮 野菜サラダ もやしときのこのみそ汁	やわらかごはん 豚肉の甘辛煮 マカロニサラダ もやしときのこのみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ もやしと油揚げのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・味噌・米 砂糖・しめじ・きゅうり 人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・万能ねぎ	豚肉・味噌・米 マカロニ・砂糖・しめじ・きゅうり 人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・万能ねぎ	豚肉・油揚げ・牛乳・チーズ・味噌・米 油・マヨネーズ・マカロニ・砂糖・しめじ・きゅうり 人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・万能ねぎ
12日 水 25日 火	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		おかゆ カレーの煮つけ ほうれん草のお浸し けんちん汁	やわらかごはん カレーの煮つけ ほうれん草のお浸し けんちん汁	ごはん さわらの西京焼き 菜の花和え けんちん汁
	午後食		ミルク	お茶・青のりがゆ	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材		カレー・味噌・豆腐・鰹節 米・砂糖・里芋・人参 ほうれん草・大根・長ねぎ	カレー・味噌・豆腐・鰹節 米・砂糖・油・里芋・人参・青のり ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ	さわら・味噌・卵・鶏肉・さつま揚げ・豆腐・鰹節 ヨーグルト・米・砂糖・油・里芋・ごま油・人参 ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・ジャム
13日 木 26日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		野菜あんかけうどん 豆腐の磯辺煮	野菜あんかけうどん 豆腐の磯辺煮	野菜あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ ゼリー
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・焼きおにぎり
	食材		豚肉・うどん 豆腐・米・キャベツ 人参・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・青のり	豚肉・うどん 豆腐・米・油・キャベツ 人参・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・青のり	豚肉・かまぼこ・ちくわ・牛乳・うどん ごま油・ゼリー・米・天ぷら粉・油・キャベツ 人参・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・青のり
14日 金 28日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		ビビンバがゆ 粉ふきいも わかめスープ	ビビンバがゆ 粉ふきいも わかめスープ	ビビンバ 粉ふきいも わかめスープ
	午後食		ミルク	お茶・豆腐がゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・米・砂糖 じゃが芋・小松菜・人参 もやし・青のり・玉ねぎ・わかめ	豚肉・米・砂糖・豆腐 じゃが芋・小松菜・人参 もやし・青のり・玉ねぎ・わかめ	豚肉・牛乳・米・砂糖・油・ごま油 ごま・じゃが芋・りんご・小松菜・人参 もやし・青のり・玉ねぎ・わかめ
27日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ マッシュポテト フレンチサラダ 野菜スープ	やわらかごはん マッシュポテト フレンチサラダ 野菜スープ	わかめごはん ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・おかがゆ	牛乳・豆乳もち
	食材		人参・きゅうり 米・じゃが芋・キャベツ 玉ねぎ・ほうれん草	人参・きゅうり・鰹節 米・じゃが芋・キャベツ 玉ねぎ・ほうれん草	ウインナー・チーズ・牛乳・豆乳・きなこ・砂糖 米・ごま油・春巻きの皮・じゃが芋・マヨネーズ・油 片栗粉・キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草・わかめ

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 土 15日 土	牛乳 菓子	豚肉と野菜のみそ炒め粉	粉ふきいも 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが あおのり ながねぎ わかめ きゃべつ ばなな びーまん	479kcal たんぱく質 脂: 15.5g 塩: 0.9g
3日 月	牛乳 菓子	ゆかりごはん	豆腐入りのしどり お浸し 沢煮椀	牛乳 豆乳蒸しパン	とりにく とうふ みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ H/M ばんこ あぶら さとう かたくりこ	あおのり たけのこ ほうれんそう えのき はくさい にんじん	481kcal たんぱく質 脂: 16.9g 塩: 1.3g
4日 火 17日 月	牛乳 菓子	ごはん	厚揚げと豚肉の中華炒め チーズ揚げワンタン わかめと麩のすまし汁	牛乳 菓子	あつあげ ぶたにく ちーず ぎゅうにゅう	こめ ふ かたくりこ こまあぶら しょうまいのかわ あぶら	にんじん みずな たまねぎ わかめ きゃべつ しめじ	501kcal たんぱく質 脂: 21.1g 塩: 1.5g
5日 水 18日 火	牛乳 チーズ	ごはん	鶏肉の香味焼 磯豆煮 野菜のみそ汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう だいず ちーず あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう	にんじん ひじき もやし ごぼう きゃべつ たまねぎ	518kcal たんぱく質 脂: 17.7g 塩: 1.8g
6日 木 19日 水	牛乳 菓子	ごはん	鮭のコーンマヨ焼き 磯辺和え なめこのみそ汁	牛乳 レーズンクッキー	さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ばたー まよねーず さとう あぶら はくりきこ	コーン もやし きゃべつ なめこ ほうれんそう みずな のり・パセリ れーずん	470kcal たんぱく質 脂: 19.7g 塩: 1.2g
7日 金 20日 木	牛乳 菓子	ミートパスタ	ブロッコリーのおかか和え コーンと野菜のスープ	牛乳 いちごジャムサンド	ぶたにく ちーず かつおぶし ぎゅうにゅう	すばげてい まーがりん あぶら さとう しょくばん	たまねぎ・にんじん ほうろくとまと いちごじゅむ ぶらっこりー びーまん もやし・コーン まっしゅるーむ けちやつぶ	487kcal たんぱく質 脂: 17.5g 塩: 3.1g
8日 土 22日 土	牛乳 菓子	中華丼	さつま芋煮 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ さつまいも こまあぶら さとう かたくりこ	はくさい わかめ にんじん ばなな たまねぎ	459kcal たんぱく質 脂: 17.3g 塩: 1.6g
10日 月 21日 金	牛乳 菓子	ごはん	チキンカレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 マカロニきなこ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう きなこ	こめ こまあぶら じゃがいも まかろに あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり けちやつぶ みずな りんご	460kcal たんぱく質 脂: 14.4g 塩: 1.8g
11日 火 24日 月	牛乳 チーズ	ごはん	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう ちーず	こめ さとう あぶら まよねーず まかろに	しめじ たまねぎ きゅうり もやし にんじん ほうのうねぎ きゃべつ	520kcal たんぱく質 脂: 23.1g 塩: 1.8g
12日 水 25日 火	ヨーグルト	ごはん	鱈の西京焼き 菜の花和え けんちん汁	牛乳 クラッカージャムサンド	さわら さつまあげ みそ とうふ たまご かつおぶし とりにく よーくると	こめ こまあぶら さとう あぶら さといも	ほうれんそう ながねぎ にんじん いちごじゅむ だいこん ごぼう	470kcal たんぱく質 脂: 17.5g 塩: 1.5g
13日 木 26日 水	牛乳 菓子	野菜あんかけうどん	ちくわの磯辺揚げ ゼリー	牛乳 焼きおにぎり	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ ちくわ	うどん こめ こまあぶら てんぷらこ ぜりー あぶら	きゃべつ もやし にんじん あおのり たまねぎ ちんげんさい	484kcal たんぱく質 脂: 18.8g 塩: 2.0g
14日 金 28日 火	牛乳 菓子	ピピンバ	粉ふきいも わかめスープ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こま さとう じゃがいも あぶら こまあぶら	りんご あおのり こまつな わかめ にんじん たまねぎ もやし	469kcal たんぱく質 脂: 16.8g 塩: 1.3g
27日 木 	牛乳 菓子	わかめごはん	ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 豆乳もち	ういんなー ぎゅうにゅう ちーず とうにゅう かにかま きなこ	こめ まよねーず こまあぶら あぶら はるまきのかわ さとう じゃがいも かたくりこ	きゃべつ たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり わかめ	519kcal たんぱく質 脂: 18.8g 塩: 1.4g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。
6日、19日のコーンマヨ焼きにパセリがかかります。
食べたことのない方は、食べておいて下さい。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
482kcal	19.2g	17.8g	1.6g

2023年 4月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 土 15日 土	豚肉と野菜のみそ炒め丼	粉ふきいも 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが あおのり ながねぎ わかめ きゃべつ ばなな びーまん	521kcal 19.5g 脂: 14.9g 塩: 1.0g
3日 月	ゆかりごはん	豆腐入りのしどり お浸し 沢煮椀	牛乳 豆乳蒸しパン	とりにく とうふ みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ H/M ばんこ あぶら さとう かたくりこ	あおのり たけのこ ほうれんそう えのき はくさい にんじん	531kcal 21.5g 脂: 18.2g 塩: 1.6g
4日 火 17日 月	ごはん	厚揚げと豚肉の中華炒め チーズ揚げワンタン わかめと麩のすまし汁	牛乳 菓子	あつあげ ぶたにく ちーず ぎゅうにゅう	こめ ふ かたくりこ ごまあぶら しょうまいのかわ あぶら	にんじん みすな たまねぎ わかめ きゃべつ しめじ	568kcal 21.1g 脂: 23.1g 塩: 1.9g
5日 水 18日 火	ごはん	鶏肉の香味焼 磯豆煮 野菜のみそ汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう だいたず あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう	にんじん ひじき もやし ごぼう きゃべつ たまねぎ	517kcal 23.9g 脂: 17.8g 塩: 1.7g
6日 木 19日 水	ごはん	鮭のコーンマヨ焼き 磯辺和え なめこのみそ汁	牛乳 レーズンクッキー	さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ばたー まよねーず さとう あぶら はくりきこ	こーん もやし きゃべつ なめこ ほうれんそう みすな のり・パセリ れーずん	516kcal 21.4g 脂: 21.0g 塩: 1.5g
7日 金 20日 木	ミートパスタ	ブロッコリーのおかか和え コーンと野菜のスープ	牛乳 いちごジャムサンド	ぶたにく ちーず かつおぶし ぎゅうにゅう	すばけてい まーがりん あぶら さとう しょくぼん	たまねぎ・にんじん ほうろどまこ いちごじゃむ ぶろっこりー びーまん もやし・こーん まっしゅーむ けちやつぶ	528kcal 23.7g 脂: 17.0g 塩: 3.8g
8日 土 22日 土	中華丼	さつま芋煮 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ さつまいも ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい わかめ にんじん ばなな たまねぎ	504kcal 17.6g 脂: 18.7g 塩: 2.0g
10日 月 21日 金	ごはん	チキンカレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 マカロニきなこ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう きなこ	こめ ごまあぶら じゃがいも まかろに あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり けちやつぶ みすな りんご	506kcal 18.4g 脂: 15.1g 塩: 2.2g
11日 火 24日 月	ごはん	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら まよねーず まかろに	しめじ たまねぎ きゅうり もやし にんじん ほんのうねぎ きゃべつ	553kcal 21.6g 脂: 22.2g 塩: 1.6g
12日 水 25日 火	ごはん	鯖の西京焼き 菜の花和え けんちん汁	牛乳 クラッカージャムサンド	さわら さつまあげ みそ とうふ たまご かつおぶし とりにく	こめ ごまあぶら さとう あぶら さといも	ほうれんそう ながねぎ にんじん いちごじゃむ だいこん ごぼう	545kcal 29.6g 脂: 19.8g 塩: 1.9g
13日 木 26日 水	野菜あんかけうどん	ちくわの磯辺揚げ ゼリー	牛乳 焼きおにぎり	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ ちくわ	うどん こめ ごまあぶら てんぷらこ ぜりー あぶら	きゃべつ もやし にんじん あおのり たまねぎ ちんげんさい	522kcal 23.1g 脂: 19.0g 塩: 2.5g
14日 金 28日 火	ピピンバ	粉ふきいも わかめスープ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	りんご あおのり ごまつな わかめ にんじん たまねぎ もやし	514kcal 17.2g 脂: 17.5g 塩: 1.6g
27日 木 	わかめごはん	ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 豆乳もち	ういんなー ぎゅうにゅう ちーず とうにゅう かにかま きなこ	こめ まよねーず ごまあぶら あぶら はるまきのかわ さとう じゃがいも かたくりこ	きゃべつ たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり わかめ	579kcal 17.9g 脂: 20.8g 塩: 1.8g

⇒その他連絡事項



献立を変更する場合があります。ご了承ください。
6日、19日のコーンマヨ焼きにパセリがかかります。
食べたことのない方は、食べておいて下さい。

今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
531kcal	21.1g	18.6g	1.9g