

2021年 4月 給食献立表 (乳児)

	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 木 15日 木	牛乳 菓子	ふりかけごはん	豆腐入りのしどり お浸し 沢煮椀	牛乳 ふかし芋 菓子	牛乳 味噌 鶏肉 かつお節 豆腐 豚肉 卵	さつまいも 砂糖 米 片栗粉 ごま パン粉	あおのり ごぼう ほうれん草 たけのこ 白菜 えのき 人参	476kcal 20.0g 脂: 18.1g 塩: 1.5g
2日 金 16日 金	牛乳 チーズ	ごはん	肉じゃが 菜の花和え きのこ汁	牛乳 クラッカージャムサンド	豚肉 味噌 さつまいも 牛乳 卵 チーズ 豆腐	米 砂糖 じゃが芋 クラッカー しらたき 油	人参 まいたけ 玉ねぎ しめじ ほうれん草 長ねぎ えのき いちごジャム	558kcal 23.8g 脂: 20.8g 塩: 1.5g
3日 土 17日 土	牛乳 菓子	肉うどん	白菜のドレッシング和え バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳	うどん 油 砂糖	大根 白菜 人参 きゅうり 小松菜 バナナ 長ねぎ	491kcal 20.2g 脂: 15.3g 塩: 1.7g
5日 月 19日 月	牛乳 菓子	ごはん	さわらの西京焼き れんこんの金平 里芋と大根の味噌汁	牛乳 菓子	さわら 牛乳 味噌 豚肉 油揚げ	米 砂糖 油 さといも	人参 長ねぎ れんこん ごぼう 大根	572kcal 21.7g 脂: 22.1g 塩: 2.1g
6日 火 20日 火	牛乳 菓子	ミートパスタ	きゃべつとささみのサラダ コーンと野菜のスープ ゼリー	牛乳 おにぎり	豚肉 チーズ ささみ 牛乳	スバグティ ゼリー 油 米 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ きゃべつ 人参 コーン マッシュルーム ほうれん草 ピーマン わかめ	510kcal 20.1g 脂: 18.2g 塩: 1.4g
7日 水 21日 水	牛乳 チーズ	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え わかめスープ	牛乳 たまご蒸しパン	豆腐 チーズ 豚肉 卵 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 H/M ごま油	きゃべつ 玉ねぎ 人参 わかめ 長ねぎ ブロッコリー	414kcal 12.8g 脂: 12.9g 塩: 2.2g
8日 木 30日 金	牛乳 菓子	ごはん	はんぺんフライ 春雨サラダ にんじんポターージュ	牛乳 マカロニきな粉	はんぺん 牛乳 卵 きな粉 かにかま スキムミルク	米 春雨 薄力粉 マヨネーズ パン粉 マカロニ 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ	459kcal 16.6g 脂: 14.6g 塩: 1.2g
9日 金 23日 金	牛乳 菓子	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 大根と小松菜の味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 大豆 味噌 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油	ひじき 小松菜 人参 ごぼう 大根	477kcal 16.0g 脂: 17.7g 塩: 1.4g
10日 土 24日 土	牛乳 菓子	豚丼	野菜とハムの和え物 なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 ハム 豆腐 味噌	米 砂糖 油	玉ねぎ なめこ 人参 水菜 もやし バナナ きゅうり	436kcal 22.8g 脂: 12.9g 塩: 1.8g
12日 月 26日 月	牛乳 菓子	野菜あんかけうどん	卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 シュガートースト	豚肉 牛乳 かまぼこ かにかま 卵	うどん 食パン ごま油 バター 油 砂糖	きゃべつ もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ フルーツ チンゲンサイ	485kcal 19.3g 脂: 14.4g 塩: 1.2g
13日 火 27日 火	牛乳 菓子	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ ⑬青菜とえのきのすまし汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 りんご えのき 切干大根	535kcal 18.3g 脂: 19.5g 塩: 2.1g
14日 水 28日 水	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 野菜の味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳 油揚げ 豆腐 味噌	米 H/M 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	マーマレード 大根 人参 玉ねぎ きゅうり もやし きゃべつ	545kcal 23.8g 脂: 19.8g 塩: 1.8g
22日 木 	牛乳 菓子	コーンごはん	ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ウインナー スキムミルク チーズ ヨーグルト かにかま 牛乳	米 マヨネーズ バター 油 春巻きの皮 砂糖 じゃが芋 薄力粉	コーン 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 人参 きゅうり	596kcal 19.9g 脂: 21.7g 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。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
504kcal	19.6g	17.5g	1.6g

2021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 木 15日 木	ふりかけごはん	豆腐入りのしどり お浸し 沢煮椀	牛乳 ふかし芋 菓子	牛乳 味噌 鶏肉 かつお節 豆腐 豚肉 卵	さつまいも 砂糖 米 片栗粉 ごま パン粉	あおのり ごぼう ほうれん草 たけのこ 白菜 えのき 人参	475kcal 18.7g 脂: 14.8g 塩: 1.7g
2日 金 16日 金	ごはん	肉じゃが 菜の花和え きのこ汁	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	豚肉 味噌 さつまいも 牛乳 卵 豆腐	米 砂糖 じゃが芋 クラッカー しらたき 油	人参 まいたけ 玉ねぎ しめじ ほうれん草 長ねぎ えのき いちごジャム	485kcal 18.7g 脂: 17.5g 塩: 1.5g
3日 土 17日 土	肉うどん	白菜のドレッシング和え バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳	うどん 油 砂糖	大根 白菜 人参 きゅうり 小松菜 バナナ 長ねぎ	478kcal 16.4g 脂: 15.1g 塩: 2.3g
5日 月 19日 月	ごはん	さわらの西京焼き れんこんの金平 里芋と大根の味噌汁	牛乳 菓子	さわら 牛乳 味噌 豚肉 油揚げ	米 砂糖 油 さといも	人参 長ねぎ れんこん ごぼう 大根	480kcal 19.8g 脂: 16.2g 塩: 2.3g
6日 火 20日 火	ミートパスタ	きゃべつとささみのサラダ コーンと野菜のスープ ゼリー	牛乳 おにぎり	豚肉 チーズ ささみ 牛乳	スパゲティ ゼリー 油 米 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ きゃべつ 人参 コーン マッシュルーム ほうれん草 ピーマン わかめ	536kcal 20.6g 脂: 16.0g 塩: 2.4g
7日 水 21日 水	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え わかめスープ	牛乳 たまご蒸しパン	豆腐 卵 豚肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 H/M ごま油	きゃべつ 玉ねぎ 人参 わかめ 長ねぎ ブロッコリー	539kcal 21.4g 脂: 20.9g 塩: 1.7g
8日 木 30日 金	ごはん	はんぺんフライ 春雨サラダ にんじんポターシュ	牛乳 マカロニきな粉	はんぺん 牛乳 卵 きな粉 かにかま スキムミルク	米 春雨 薄力粉 マヨネーズ パン粉 マカロニ 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ	582kcal 19.5g 脂: 20.4g 塩: 1.8g
9日 金 23日 金	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 大根と小松菜の味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 大豆 味噌 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油	ひじき 小松菜 人参 ごぼう 大根	478kcal 22.0g 脂: 16.0g 塩: 1.5g
10日 土 24日 土	豚丼	野菜とハムの和え物 なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 ハム 豆腐 味噌	米 砂糖 油	玉ねぎ なめこ 人参 水菜 もやし バナナ きゅうり	494kcal 18.5g 脂: 17.5g 塩: 1.6g
12日 月 26日 月	野菜あんかけうどん	卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 シュガートースト	豚肉 牛乳 かまぼこ かにかま 卵	うどん 食パン ごま油 バター 油 砂糖	きゃべつ もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ フルーツ チンゲンサイ	459kcal 18.5g 脂: 17.3g 塩: 2.5g
13日 火 27日 火	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ ⑬青菜とえのきのすまし汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 りんご えのき 切干大根	492kcal 14.6g 脂: 16.3g 塩: 2.0g
14日 水 28日 水	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 野菜の味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏肉 牛乳 卵 豆腐 油揚げ 味噌	米 H/M 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	マーマレード 大根 人参 玉ねぎ きゅうり もやし きゃべつ	574kcal 21.7g 脂: 24.6g 塩: 1.6g
22日 木 	コーンごはん	ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ウインナー スキムミルク チーズ ヨーグルト かにかま 牛乳	米 マヨネーズ バター 油 春巻きの皮 砂糖 じゃが芋 薄力粉	コーン 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 人参 きゅうり	604kcal 17.0g 脂: 22.2g 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。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
514kcal	19.0g	18.1g	1.9g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
5日 月 19日 月	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		おかゆ さわらの西京焼き れんこんの金平風煮 里芋と大根の味噌汁	やわらかごはん さわらの西京焼き れんこんの金平風煮 里芋と大根の味噌汁	ごはん さわらの西京焼き れんこんの金平 里芋と大根の味噌汁
	午後食		お茶・納豆かゆ	お茶・納豆かゆ	牛乳・菓子
	食材		さわら・味噌・豚肉・米 砂糖・里芋・人参・長ねぎ・れんこん・ごぼう 大根・納豆	さわら・味噌・豚肉・油揚げ・米 砂糖・里芋・人参・長ねぎ・れんこん・ごぼう 大根・納豆	さわら・味噌・豚肉・油揚げ・牛乳・米 砂糖・里芋・人参・長ねぎ・れんこん・ごぼう 大根
6日 火 20日 火	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		トマト煮込みうどん きゃべつとささみのサラダ コーンと野菜のスープ	ミートパスタ きゃべつとささみのサラダ コーンと野菜のスープ	ミートパスタ きゃべつとささみのサラダ コーンと野菜のスープ ゼリー
	午後食		お茶・わかめがゆ	お茶・わかめがゆ	牛乳・おにぎり
	食材		豚肉・ささみ・スパゲティ・米 砂糖・玉ねぎ・人参・わかめ マッシュルーム・ピーマン・きゃべつ・コーン・ほうれん草	豚肉・ささみ・スパゲティ・米 砂糖・玉ねぎ・人参・わかめ マッシュルーム・ピーマン・きゃべつ・コーン・ほうれん草	豚肉・チーズ・ささみ・牛乳・スパゲティ・米 砂糖・マヨネーズ・ゼリー・玉ねぎ・人参・わかめ マッシュルーム・ピーマン・きゃべつ・コーン・ほうれん草
7日 水 21日 水	午前食		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	昼食 		おかゆ 麻婆豆腐 ブロッコリー わかめスープ	やわらかごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え わかめスープ
	午後食		お茶・パンがゆ	お茶・パンがゆ	牛乳・たまご蒸しパン
	食材		豆腐・豚肉・味噌・牛乳・チーズ 米・砂糖・きゃべつ・食パン 人参・長ねぎ・ブロッコリー・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・牛乳・チーズ 米・砂糖・きゃべつ・食パン 人参・長ねぎ・ブロッコリー・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・牛乳・チーズ・卵 米・砂糖・ごま油・ごま・H/M・きゃべつ 人参・長ねぎ・ブロッコリー・わかめ・玉ねぎ
8日 木 30日 金	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		おかゆ 豆腐ソテー 野菜サラダ にんじんポターージュ	やわらかごはん 豆腐ソテー 春雨サラダ にんじんポターージュ	ごはん はんぺんフライ 春雨サラダ にんじんポターージュ
	午後食		お茶・きな粉がゆ	お茶・きな粉がゆ	牛乳・マカロニきな粉
	食材		豆腐・スキムミルク・牛乳 きな粉・米 砂糖・人参・きゅうり・玉ねぎ	豆腐・スキムミルク・牛乳 きな粉・米・春雨・マカロニ 砂糖・人参・きゅうり・玉ねぎ	はんぺん・卵・かにかま・スキムミルク・牛乳 きな粉・米・パン粉・春雨・マヨネーズ・マカロニ 砂糖・人参・きゅうり・玉ねぎ
9日 金 23日 金	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		おかゆ 照り焼きチキン 磯豆煮 大根と小松菜の味噌汁	やわらかごはん 照り焼きチキン 磯豆煮 大根と小松菜の味噌汁	ごはん カレーマヨチキン 磯豆煮 大根と小松菜の味噌汁
	午後食		お茶・煮込みうどん	お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・大豆・味噌・米・うどん 砂糖・ひじき・人参・ごぼう・大根・小松菜	鶏肉・大豆・味噌・米・うどん 砂糖・ひじき・人参・ごぼう・大根・小松菜	鶏肉・大豆・味噌・牛乳・米・マヨネーズ 砂糖・ひじき・人参・ごぼう・大根・小松菜
10日 土 24日 土	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		豚丼風かゆ 野菜の和え物 なめこの味噌汁 バナナ	豚丼 野菜の和え物 なめこの味噌汁 バナナ	豚丼 野菜とハムの和え物 なめこの味噌汁 バナナ
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌・牛乳・米・砂糖 玉ねぎ・人参・ちやし・きゅうり・なめこ 水菜・バナナ	豚肉・豆腐・味噌・牛乳・米・砂糖 玉ねぎ・人参・ちやし・きゅうり・なめこ 水菜・バナナ	豚肉・ハム・豆腐・味噌・牛乳・米・砂糖 玉ねぎ・人参・ちやし・きゅうり・なめこ 水菜・バナナ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
12日 月 26日 月	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		野菜あんかけうどん 野菜炒め 季節のフルーツ	野菜あんかけうどん 野菜炒め 季節のフルーツ	野菜あんかけうどん 卵焼き 季節のフルーツ
	午後食 食材		お茶・パンがゆ 豚肉・牛乳・うどん 砂糖・食パン・きやべつ 人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・長ねぎ・フルーツ	お茶・パンがゆ 豚肉・牛乳・うどん 砂糖・食パン・きやべつ 人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・長ねぎ・フルーツ	牛乳・シュガートースト 豚肉・かまぼこ・かにかま・卵・牛乳・うどん ごま油・砂糖・食パン・バター・きやべつ 人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・長ねぎ・フルーツ
13日 火 27日 火	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		おかゆ じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ ⑩青菜とえのきのすまし汁	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ ⑩青菜とえのきのすまし汁	ごはん チキンカレー 切干大根サラダ ⑩青菜とえのきのすまし汁
	午後食 食材		お茶・鮭がゆ 鶏肉・牛乳・米・じゃが芋・砂糖 人参・玉ねぎ・りんご・切干大根・きゅうり 小松菜・えのき・鮭	お茶・鮭がゆ 鶏肉・牛乳・米・じゃが芋・砂糖 人参・玉ねぎ・りんご・切干大根・きゅうり 小松菜・えのき・鮭	牛乳・菓子 鶏肉・牛乳・米・じゃが芋・砂糖・ごま油 人参・玉ねぎ・りんご・切干大根・きゅうり 小松菜・えのき
14日 水 28日 水	午前食		お茶	お茶	ヨーグルト
	昼食 		おかゆ 鶏肉の醤油焼き ポテトサラダ 野菜の味噌汁	やわらかごはん 鶏肉の醤油焼き ポテトサラダ 野菜の味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 野菜の味噌汁
	午後食 食材		お茶・豆腐入り煮込みうどん 鶏肉・味噌 豆腐・米・じゃが芋・砂糖・うどん 人参・きゅうり・きやべつ・大根・玉ねぎ・もやし	お茶・豆腐入り煮込みうどん 鶏肉・油揚げ・味噌 豆腐・米・じゃが芋・砂糖・うどん 人参・きゅうり・きやべつ・大根・玉ねぎ・もやし	牛乳・豆腐ドーナツ 鶏肉・卵・油揚げ・味噌・ヨーグルト・牛乳・マーマレード 豆腐・米・じゃが芋・マヨネーズ・H/M・砂糖 人参・きゅうり・きやべつ・大根・玉ねぎ・もやし
15日 木	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		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	ふりかけごはん 豆腐入りのしどり お浸し 沢煮椀
	午後食 食材		お茶・さつま芋がゆ 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・かつお節 豚肉・さつま芋・米・砂糖 青のり・ほうれん草・白菜・人参・ごぼう・えのき	お茶・さつま芋がゆ 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・かつお節 豚肉・さつま芋・米・砂糖 青のり・ほうれん草・白菜・人参・ごぼう・たけのこ・えのき	牛乳・ふかし芋・菓子 牛乳・鶏肉・豆腐・卵・味噌・かつお節 豚肉・さつま芋・米・ごま・パン粉・砂糖 青のり・ほうれん草・白菜・人参・ごぼう・たけのこ・えのき
16日 金	午前食		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	昼食 		おかゆ 肉じゃが ほうれん草のお浸し きのこ汁	やわらかごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し きのこ汁	ごはん 肉じゃが 菜の花おえ きのこ汁
	午後食 食材		お茶・ジャムのせパンがゆ 豚肉・豆腐・味噌・牛乳・食パン 米・じゃが芋・砂糖・人参 玉ねぎ・ほうれん草・えのき・鶏目・しめじ・長ねぎ・ジャム	お茶・ジャムのせパンがゆ 豚肉・豆腐・味噌・牛乳・食パン 米・じゃが芋・砂糖・人参 玉ねぎ・ほうれん草・えのき・鶏目・しめじ・長ねぎ・ジャム	牛乳・クラッカー・ジャムサンド 豚肉・さつま揚げ・卵・豆腐・味噌・牛乳・チーズ 米・じゃが芋・砂糖・しらす・クラッカー・人参 玉ねぎ・ほうれん草・えのき・鶏目・しめじ・長ねぎ・ジャム
17日 土	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		肉うどん 白菜サラダ バナナ	肉うどん 白菜サラダ バナナ	肉うどん 白菜のドレッシングおえ バナナ
	午後食 食材		お茶・おじや 豚肉・うどん・牛乳・砂糖・大根・人参・米 小松菜・長ねぎ・白菜・きゅうり・バナナ	お茶・おじや 豚肉・うどん・牛乳・砂糖・大根・人参・米 小松菜・長ねぎ・白菜・きゅうり・バナナ	牛乳・菓子 豚肉・うどん・牛乳・砂糖・大根・人参 小松菜・長ねぎ・白菜・きゅうり・バナナ
22日 木 	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		コーンがゆ ツナポテト 野菜サラダ 野菜スープ	やわらかコーンごはん ツナポテト 野菜サラダ 野菜スープ	コーンごはん ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ
	午後食 食材		お茶・人参がゆ チーズ・牛乳・スキムミルク 米・じゃが芋・砂糖 コーン・きやべつ・人参・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草	お茶・人参がゆ チーズ・牛乳・スキムミルク 米・じゃが芋・砂糖 コーン・きやべつ・人参・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草	牛乳・ヨーグルトケーキ ワインナー・チーズ・かにかま・牛乳・スキムミルク・ヨーグルト 米・バター・春巻きの皮・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖 コーン・きやべつ・人参・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草
	午前食				
	昼食 				
	午後食 食材				