



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	火	豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁	牛乳 ★大学芋	さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、水あめ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、にんじん、生わかめ、ミニトマト
2	水	蒸しそばの照りつけ ひじき煮 ブロッコリーのごまあえ みそ汁	牛乳 ★おにぎり(昆布)	七分つき米、ごま、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、こんぶ佃煮、焼きのり
3	木	ヤンニョムチキン さつま芋の甘煮 韓国風春雨サラダ 豆腐スープ	牛乳 ★ベイクドじゃが かみかみこんぶ	じゃがいも、さつまいも、油、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏肉、かにかまぼこ、米みそ	なつみかん、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、焼きのり
4	金	マーボー豆腐 大根とツナの煮物 もやしとニラの和え物 みそ汁	牛乳 ★黒蒸しパン	米粉、黒砂糖、油、焼ふ、砂糖、ごま(乾)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、もやし、キャベツ、板こんにやく、にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、ピーマン、生わかめ、干しいたけ
5	土	チキンカレー ブロッコリー わかめスープ りんご	牛乳 バナナ	じゃがいも、マヨネーズ、七分つき米	牛乳、木綿豆腐、鶏肉	たまねぎ、バナナ、りんご、にんじん、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、ねぎ、カットわかめ、にんにく
6	日					
7	月	豆腐の五目焼き じゃがいものカレーそば煮 納豆あえ みそ汁	牛乳 かりんとう バナナ	じゃがいも、さつまいも、片栗粉、焼ふ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ、いわし(煮干し)	バナナ、パイン缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、ほうれん草、う、わかめ(生)、干しいたけ、しょうが
8	火	たらのカリカリフライ 大根のそぼろ煮 小松菜の塩おかつあえ ポトフ	牛乳 ★かぼちゃもち	じゃがいも、米粉、コーンフレーク、油、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、鶏もも肉、鶏ひき肉、きな粉、かつお節	キャベツ、オレンジ、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、いんげん
9	水	肉団子の甘酢あん はるさめとやしのソテー ブロッコリーの和風マヨネーズ けんちん汁	牛乳 ★オートミール スナック	じゃがいも、米粉、コーンフレーク、油、はるさめ、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ささみ、油揚げ	だいこん、キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、干しぶどう、にら、コーン缶
10	木	あじのみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草サラダ みそ汁	牛乳 ★ふかしもち ★おやつ小魚	砂糖、マヨネーズ、米粉、油、ごま、片栗粉、ごま油、さつまいも	牛乳、あじ、鶏ひき肉、米みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、小魚	バナナ、かぼちゃ、だいこん、ほうれん草、えのきたけ、しめじ、コーン缶、ねぎ、わかめ
11	金	鶏の海苔焼き うらいとツナの煮物 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 ★米粉ドーナツ	じゃがいも、米粉、油、片栗粉、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、おから、ツナ油漬缶、米みそ、いわし(煮干し)	いちご、バナナ、うるい、にんじん、こまつな、だいこん、きゅうり、コーン、焼きのり、にんにく、しょうが
12	土	さつまいもカレー もやしのゆかりあえ わかめスープ オレンジ	牛乳 バナナ	バナナ、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏がらスープ	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、いちごジャム、しめじ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが
13	日					
14	月	さばの生姜焼き ポークビーンズ もやしのナムル風 麩のすまし汁	ヨーグルト つなっこ	米粉、油、焼ふ、三温糖、ごま油	ヨーグルト、さば、絹ごし豆腐、蒸し大豆、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ほうれん草、トマトピューレ、ねぎ、わかめ、しょうが
15	火	豆腐のふわとろボール キャベツと油揚げの炒め煮 スナックえんどう みそ汁	牛乳 ★凍り豆腐の きなこトースト	さつまいも、なかいも、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ、いわし、干しえび、凍り豆腐、きなこ、豆乳	オレンジ、キャベツ、なす、スナックえんどう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ミニトマト
16	水	豚肉の野菜炒め 焼きかぼちゃ天 ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁	牛乳 ★バインチーズ クラッカー	米粉、油、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、クリームチーズ、米みそ	みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、えのきたけ、こまつな、パイン缶、にんじん、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				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	
17	木	さげのサラダ焼き きんぴらごぼう ほうれん草と油揚げのお浸し 豆乳汁	牛乳 チョコパン	さげ、オレンジ 麦茶	牛乳、豆乳、さげ、油揚げ	オレンジ、にんじん、ほうれん草、クリームコーン缶、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ	
18	金	ポテトハンバーグ ひじき煮 キャベツのレモン風味サラダ そうめん汁	牛乳 ★米粉の甘酒蒸しパン	キウイ 麦茶	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏肉、かにかまぼこ、米みそ	ゆでそうめん、マッシュポテト、片栗粉、砂糖、油	
19	土	厚揚げカレー もやしのゆかりあえ 中華スープ オレンジ	バナナ 牛乳	じゃがいも、七分つき米	牛乳、生揚げ、豚ひき肉	オレンジ、バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、にら、えのきたけ、しょうが	
20	日						
21	月	さげの竜田揚げ 春野菜の煮物 スナックえんどう みそ汁	牛乳 ★ごはんせんべい	パイン缶 麦茶	牛乳、さば、生揚げ、米みそ、いわし(煮干し)	パイン缶、たまねぎ、スナックえんどう、たけのこ(ゆで)、にんじん、ふき、ごぼう、しょうが、干しいたけ	
22	火	ケチャップライス チキンの香草揚げ ブロッコリー&トマト コーンチャウダー	ワッフル 野菜ジュース いちご	ミニゼリー 麦茶	鶏肉(胸皮なし)、豆乳、鶏ひき肉	たまねぎ、いちご、ブロッコリー、クリームコーン缶、トマト、にんじん、コーン缶、ピーマン、パセリ	
23	水	厚揚げの炒め物 野菜豆 ゆでアスパラ みそ汁	牛乳 ★スイートポテト	バナナ 麦茶	牛乳、さば、生揚げ、米みそ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、ごぼう、にら、しめじ、わかめ(生)、刻みこんぶ	
24	木	鶏むね肉のふつぷり焼き チンゲン菜のトロみ炒め おさつサラダ 豆腐すまし汁	牛乳 ★フルーツポンチ	オレンジ 麦茶	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐	オレンジ、バナナ、チンゲンサイ、もも缶、みかん缶、パイン缶、キウイフルーツ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、コーン缶、わかめ	
25	金	焼き魚(ほっけ) じゃがいもといんげんのカレー炒め チンゲン菜のしらすサラダ みそ汁	牛乳 ★ひじきチャーハン	キウイ 麦茶	牛乳、ほっけ、木綿豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、しらす干し、米みそ、油揚げ	キウイフルーツ、だいこん、チンゲンサイ、いんげん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき、わかめ	
26	土	昭和の日 					
27	日						
28	月	鶏肉のマーレド焼き 大根とツナの煮物 さつぱりポテトサラダ みそ汁	ソファール きなこ棒	オレンジ 麦茶	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、	オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マーレド、カットわかめ	
29	火	お弁当の日 					
30	水	豆腐のえび風味焼き なすと豚肉の味噌いため きゃべつとほうれん草のお浸し みそ汁	牛乳 ★たけのこ御飯 のおにぎり	バナナ 麦茶	牛乳、木綿豆腐、豚肉、米みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、干しえび、かつお節	バナナ、なす、だいこん、キャベツ、ほうれん草、たけのこ、なめこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、あおのり	
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	396 kcal 19.3 g 15.9 g 1.5 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.5 250 44 5.5

☆今月の完全給食は、4月22日(火)になりますので、お弁当(ごはん)は不要です。

☆献立表の右側に使用する食材を記載しています。アレルギーの可能性のあるもの、または除去してほしい食材がありましたら、栄養士、担任まで申し出て下さい。

☆献立は都合により変更になることもありますのでご了承下さい。また、おやつ欄の★印は手作りおやつの日です。



☆離乳食につきましては、子どもの月齢に合わせて幼児食から取り分けて作りますのでご了承下さい。