



4 月 献 立 表

2019 年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

日付	曜日	10時おやつ 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ 全員	栄養価(kcal)	
				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		3歳未満	3歳以上
1	月	牛乳菓子	ご飯 肉じゃが 青菜のしらす和え 味付けのり 甘なつ	じゃがいも、米、糸こんにやく、マカロニ、砂糖、砂糖、油	牛乳、牛肉、きな粉、しょうゆ、しらす干し、牛乳	なつみかん、たまねぎ、青菜、にんじん、もやし、冷凍グリーンピース、味付けのり	牛乳 マカロニあべかわ	492	562
15	月	牛乳菓子	ご飯 肉じゃが 青菜のしらす和え 味付けのり 甘なつ	じゃがいも、米、糸こんにやく、くず粉、黒砂糖、砂糖、砂糖、油	牛乳、牛肉、きな粉、しょうゆ、しらす干し、牛乳	なつみかん、たまねぎ、青菜、にんじん、もやし、冷凍グリーンピース、味付けのり	牛乳 くず餅	504	578
2 16	火	牛乳菓子	ご飯 みそ汁 魚の塩焼き 春キャベツと さやえんどうの炒め物	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、調製豆乳、味噌、油揚げ、ベーコン、いわし(煮干し)、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青菜、バナナ、さやえんどう、えのきたけ、レモン	牛乳 豆乳のバナナケーキ	476	569
3 17	水	牛乳菓子	ご飯 若竹汁 鶏肉の磯辺揚げ 五目和え じゃこ豆	米、小麦粉、砂糖、しらす干し、油、砂糖	牛乳、鶏肉、大豆水煮、しらす干し、しょうゆ、ごま、かつお節、牛乳	オレンジジュース、もやし、こまつな、たけのこ、みかん缶、にんじん、にんじん、冷凍コーン、干しいたけ、かんでん、あおのり、カットわかめ	牛乳 にんじんゼリー	473	546
4 18	木	牛乳 コーンフレーク	ご飯 マーボー豆腐 スナップえんどうのナムル 焼きししゃも	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油、コーン レーク	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ししゃも、赤味噌、しらす干し、ごま、しょうゆ、牛乳、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、にら、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが	牛乳 菓子 チーズ	470	569
5 19	金	牛乳菓子	ご飯 さつま汁 青菜のお浸し 納豆 もも缶	米、食パン、じゃがいも、板こんにやく、マヨネーズ、麩	牛乳、鶏肉、納豆、厚揚げ、味噌、しらす干し、いわし(煮干し)、しょうゆ、かつお節、ごま、牛乳	青菜、もも缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ごぼう、しめじ、カットわかめ、ほしりのり、あおのり	牛乳 ごまじゃこトースト	525	603
6 20	土	牛乳菓子	焼きそば きゅうりのゆかり和え パイン缶	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉、ちくわ、かつお節、牛乳	キャベツ、パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、青菜、黒きくらげ、あおのり	牛乳 菓子	461	536
8 22	月	牛乳 一口ゼリー	ご飯 豚肉のマーマレード炒め ごまドレッシングサラダ 手作りひじきふりかけ トマト	米、小麦粉、砂糖、マカロニ、油、油、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、しょうゆ、ごま、干しえび、かつお節、牛乳	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、冷凍コーン、こまつな、マーマレード、ひじき、レモン	牛乳 若草蒸しパン	476	564
9 23	火	牛乳菓子	ご飯 わかめスープ 魚の竜田揚げ 春キャベツごま和え	米、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ベーコン、まぐろ、木綿豆腐、しょうゆ、油揚げ、ごま、しらす干し、かつお節、牛乳	キャベツ、青菜、にんじん、もやし、しめじ、しょうが、カットわかめ、あおのり	牛乳 磯の香おにぎり	528	602
10 24	水	牛乳菓子	ご飯 春野菜の煮物 小松菜とツナの和え物 オレンジ	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油、コーンスターチ、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、さつま揚げ、ツナ油漬、しょうゆ、絹ごし豆腐、いわし(煮干し)、牛乳	たまねぎ、こまつな、オレンジ、たけのこ(水煮)、にんじん、もやし、さやえんどう	牛乳 ミニメロンパン	520	593
11 25	木	牛乳 フルーチェ	ご飯 ボークカレーシチュー コールスローサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、カレーパウダー、マーガリン、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉、脱脂粉乳、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、冷凍グリーンピース	牛乳 菓子 小魚	523	583
12 26	金	牛乳菓子	ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉と厚揚げの味噌炒め 粉ふきいも	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、厚揚げ、木綿豆腐、鶏もも肉、バター、赤味噌、しょうゆ、ごま、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青菜、葉ねぎ、黒きくらげ、あおのり、カットわかめ	牛乳 青のりクッキー	506	586
13 27	土	牛乳菓子	五目うどん バナナ	干しうどん、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、しょうゆ、牛乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しめじ	牛乳 菓子	428	483

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
 ※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。