

献立表

2024年4月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価	
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱とカになるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 － 月 －	ごはん ハヤシシチュー トマトサラダ 麦茶  	菓子 牛乳 スティックポテト 牛乳	牛乳、豚肉	さつまいも、三温糖、バター、油、白絞油、砂糖、米	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、レモン	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 kcal 16.9 g 24.9 g 272 mg
2 － 火 －	ごはん 味噌汁 チンジャオロース 味噌マヨネーズあえ  <div data-bbox="539 662 954 868" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">味噌汁 保育所の味噌汁は花かつお・昆布・煮干しでしっかりだしをとっているのので、塩分控えめです。</div>	果物 牛乳 菓子 ジュース	木綿豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	マヨネーズ、ごま油、片栗粉、三温糖、米	ブロッコリー、筍、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、干ししいたけ、しょうが、昆布	しょうゆ、みりん、コンソメ、オイスターソース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	357 kcal 17.8 g 14.7 g 113 mg
3 － 水 －	わかめうどん 蒸し鶏の中華風 かぼちゃの甘煮  <div data-bbox="539 967 954 1195" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">フレンチトースト 薄切りの食パンを卵液に漬けてしっとりと焼いていただきます。卵液にはカルシウム豊富なスキムミルクを入れています。</div>	菓子 牛乳 フレンチトースト 牛乳	牛乳、鶏肉、卵、つと、花かつお	うどん、食パン、三温糖、砂糖、バター、ごま、ごま油	かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、昆布、干ししいたけ、しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 26.7 g 19.4 g 354 mg
4 － 木 －	ごはん かきたま汁 みそ焼肉 ツナ和え  <div data-bbox="539 1299 954 1473" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">小松菜のツナ和え 小松菜は、カロテンやカルシウムが豊富な緑黄色野菜です。</div>	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、卵、ツナ、味噌、花かつお	ごま油、三温糖、米、麩	こまつな、ほうれんそう、にんじん、昆布、しょうが、わかめ、にんにく	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 kcal 21.6 g 18.6 g 291 mg

献立表

2024年4月

日 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱とカになるもの	体の調子を整えるもの		
5 — 金 —	食パン・ジャム 人参スープ お魚ハンバーグ れんこんサラダ	菓子 牛乳 麦茶 焼きそば	いわし、豚肉、 花かつお	じゃがいも、焼 きそばめん、マ ヨネーズ、油、 片栗粉、パ ター、三温糖、 食パン	人参、れんこ ん、キャベツ、 きゅうり、たま ねぎ、ねぎ、と うもろこし、に んじん、レモ ン、あおのり	中濃ソース、ケ チャップ、コン ソメ、しょう ゆ、食塩、こ しょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	320 kcal 14.1 g 10.3 g 225 mg
6 — 土 —	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え 果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、油 揚げ、味噌、花 かつお、煮干し	じゃがいも、三 温糖、油、米	ほうれんそう、 もも、キャベ ツ、にんじん、 たまねぎ、しめ じ、えのきた け、昆布	しょうゆ、みり ん、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 kcal 18.2 g 14.4 g 284 mg
8 — 月 —	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー ナムル	菓子 牛乳 ミロ クラッカーサンド	豆乳、牛乳、豚 肉、味噌、チー ズ、凍り豆腐、 花かつお、煮干 し	じゃがいも、ご ま油、パン粉、 油、三温糖、ご ま、米	もやし、たまね ぎ、にんじん、 ねぎ、にら、昆 布	ケチャップ、 しょうゆ、酢、 とんかつソー ス、カレー粉、 こしょう、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	434 kcal 24 g 16.1 g 417 mg
9 — 火 —	ごはん 味噌汁 メンチカツ 納豆和え トマト	果物 牛乳 豆乳プリン 牛乳	牛乳、豚肉、納 豆、卵、味噌、 花かつお、煮干 し	パン粉、油、小 麦粉、麩、米	トマト、ほうれ んそう、にんじ ん、たまねぎ、 キャベツ、みつ ば、わかめ、昆 布	とんかつソー ス、しょうゆ、 食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 kcal 25.4 g 23.5 g 322 mg

献立表

2024年4月

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価		
		午前おやつ	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの			体の調子を整えるもの
10 － 水 －	醤油ラーメン ぎょうざ 春雨サラダ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         揚げパン                          人気メニューです。                          コッペパンを素揚げしてきなこ・砂糖をまぶしていただきます。                     </div>	菓子 牛乳	揚げパン 牛乳	牛乳、豚肉、なると、ツナ、きな粉、煮干し、花かつお	ラーメン、コッペパン、はるさめ、マヨネーズ、油、砂糖、三温糖	きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、レモン、昆布、ひじき、にんにく	しょうゆ、こしょう	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.4 g カルシウム 302 mg
11 － 木 －	ごはん 味噌汁 鮭ムニエル 中華きゅうり <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         鮭ムニエル                          北海道産の鮭をムニエルにし、玉ねぎとピーマンの野菜ソースでいただきます。                     </div>	果物 牛乳	菓子 牛乳	牛乳、さけ、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま、油、ごま油、米	きゅうり、ごまつな、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、昆布	とんかつソース、しょうゆ、酢、コンソメ、こしょう	エネルギー 349 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 291 mg
12 － 金 －	食パン・ジャム 春野菜スープ 鶏ごま照焼き かみかみサラダ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         かみかみサラダ                          食物繊維豊富なごぼうなど根菜を使ったサラダです。よく噛んで咀嚼力をUPしましょう♪                     </div>	菓子 牛乳	さつま芋包み揚げ 牛乳	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン	さつまいも、マヨネーズ、油、ごま、砂糖、バター、食パン	きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ	酢、しょうゆ、コンソメ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.9 g カルシウム 278 mg
13 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げのそぼろ煮 酢の物 果物 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	菓子 牛乳	菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	きゅうり、みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 362 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 306 mg

献立表

2024年4月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨に なるもの	熱とカに なるもの	体の調子を 整えるもの	その他		
15 － 月 －	ごはん ポークカレー りんごサラダ 麦茶	菓子 牛乳 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳、豚肉、卵	じゃがいも、 ホットケーキ 粉、小麦粉、 油、三温糖、砂 糖、バター、米	たまねぎ、にん じん、南瓜、り んご、みかん、 きゅうり、レモ ン	カレーフレー ク、酢、ケ チャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 19.4 g 22.3 g 342 mg
16 － 火 －	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 中華和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、木綿豆 腐、卵、豚肉、 味噌	片栗粉、三温 糖、油、ごま 油、米	もやし、きゅう り、ねぎ、にん じん、たまね ぎ、ほうれんそ う、にんにく、 しょうが	しょうゆ、コン ソメ、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 kcal 19.5 g 18.5 g 312 mg
17 － 水 －	かしわうどん かき揚げ スティック野菜	菓子 牛乳 おやつピザ 牛乳	牛乳、鶏肉、 チーズ、つと、 卵、ウィンナー ソーセージ、花 かつお、しらす 干し、味噌	うどん、さつま いも、マヨネー ズ、油、小麦 粉、片栗粉、三 温糖	たまねぎ、きゅ うり、にんじ ん、ほうれんそ う、ねぎ、ビー マン、昆布、干 しいたけ、パ セリ	しょうゆ、みり ん、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 21 g 20.1 g 322 mg
18 － 木 －	ごはん 味噌汁 つくね甘辛煮 おかか和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏肉、味 噌、おから、 卵、花かつお、 煮干し	はるさめ、三温 糖、油、片栗 粉、米	かぼちゃ、ブ ロccoli、に んじん、とうも ろこし、たまね ぎ、かいわれだ いこん、しょう が、昆布	しょうゆ、こ しょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 kcal 21.3 g 15.3 g 263 mg

かぼちゃ蒸しパン  
蒸しパンの生地に南瓜を加えて作っています。  
南瓜にはβ-カロテンが豊富に含まれているため、風邪予防や皮膚などの乾燥を防いでくれます。

麻婆豆腐  
人参・ネギ等の野菜をたっぷり使って作っています。  
味付けは味噌・三温糖等でシンプルに仕上げています。

おやつピザ  
餃子の皮にピザ風の具材・チーズをのせて焼いています。  
クリスピーピザ風の仕上がりになります。

おかか和え  
緑黄色野菜のブロッコリーとホールコーンをおかか醤油で和えていただきます。緑黄色野菜はβ-カロテンが豊富です。

献立表

2024年4月

日 曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価		
		午前おやつ	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱とカになるもの			体の調子を整えるもの
19 — 金 —	食パン・ジャム コーンスープ 鮭ざんぎ ココロサラダ	鮭ざんぎ 北海道産の鮭をざんぎに させていただきます。 下味をつけて一口大に しています。	菓子 牛乳 ヨーグルト フルーツ盛合せ	ヨーグルト、さ げ、ハム	じゃがいも、マ ヨネーズ、片栗 粉、油、小麦 粉、三温糖、食 パン	パイン、オレン ジ、いちご、フ ロッコリー、と うもろこし、に んじん、きゅう り、しょうが、 にんにく	しょうゆ、コン ソメ、こしょう	エネルギー 350 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.3 g カルシウム 196 mg
20 — 土 —	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ごま酢和え 果物	肉豆腐 焼き豆腐と豚肉・野菜と一緒 に煮込んでいます。 植物性のたんぱく質が豊富で 野菜もしっかり食べられる メニューです。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆 腐、豚肉、味 噌、花かつお	さつまいも、砂 糖、ごま、三温 糖、米	パイン、キャベ ツ、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、 にんじん、えの きたけ、みつば、 昆布	しょうゆ、酢、 みりん	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15 g カルシウム 354 mg
22 — 月 —	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け	ビビンバ 野菜のナムル・ひき肉そぼろ 等、いろいろ良く盛付けてい たいただきます。	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚肉、う すら卵	じゃがいも、 油、三温糖、ご ま油、片栗粉、 米	きゅうり、ほう れんそう、もやし、 たまねぎ、にん じん、とうもろこ し、しめじ、ねぎ、 みつば、わかめ、 にんにく、しょう が	しょうゆ、酢、 コンソメ、食塩	エネルギー 354 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 265 mg
23 — 火 —	ごはん 味噌汁 さばのみそ煮 ひじききんぴら トマト		果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さば、油 揚げ、味噌、花 かつお、煮干し	油、三温糖、米	トマト、だいご ん、にんじん、 なめこ、ごぼ う、いんげん、 ひじき、昆布	みりん、しょう ゆ	エネルギー 396 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 384 mg

献立表

2024年4月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
24 － 水 －	味噌ラーメン シューマイ さつまいもの甘煮 	菓子 牛乳 ココアホットケーキ 牛乳	牛乳、豚肉、なると、卵、煮干し、味噌、花かつお	ラーメン、さつまいも、ホットケーキ粉、油、三温糖	もやし、ほうれんそう、ねぎ、昆布、にんにく	しょうゆ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	533 kcal 22.2 g 18.1 g 325 mg
25 － 木 －	ごはん 味噌汁 煮しめ キャベツナムルのり佃煮 <div data-bbox="555 646 958 869" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">煮しめ だしをしっかりと効かせた薄味の煮しめです。 和食の味を伝えていけるよう 保育所では定期的に提供しています。</div>	果物 牛乳 菓子 ショア	うすら卵、鶏肉、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	しらたき、三温糖、ごま油、ごま、米	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、昆布	しょうゆ、酢、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	363 kcal 18.3 g 8.2 g 985 mg
26 － 金 －	食パン・ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ 高野豆腐トマト煮 <div data-bbox="555 957 958 1197" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">高野豆腐トマト煮 豚肉と高野豆腐を使ったケチャップ味の料理です。 高野豆腐にはビタミンやミネラル、食物繊維など成長に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。</div>	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、ベーコン、凍り豆腐	小麦粉、油、バター、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、みかん、パイン、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 kcal 19.1 g 15.4 g 244 mg
27 － 土 －	ごはん 味噌汁 すき焼き風 ごま和え 果物 <div data-bbox="555 1268 958 1500" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">ほうれん草ごま和え ほうれん草をごま衣で和えています。 和え衣はだしをしっかりと効かせて食べやすい味にしています。</div>	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	しらたき、三温糖、ごま、油、米	ほうれんそう、もも、かぶ、はくさい、ねぎ、にんじん、昆布	しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 kcal 23.1 g 18.3 g 391 mg

献 立 表

2024年4月

日 ／ 曜	献 立 名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価	
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
29 （ 月 ）	昭和の日  						エネルギー kcal	
							たんぱく質 g	
							脂 質 g	
							カルシウム mg	
30 （ 火 ）	ごはん 味噌汁 やきとり風 大根サラダ 納豆  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">大根サラダ 保育所の大根サラダは切干大根を使っています。 切干大根は、整腸効果のある食物繊維が豊富です。</div>	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏肉、納豆、ちくわ、ツナ、味噌、花かつお、煮干し	マヨネーズ、油、三温糖、ごま、片栗粉、米	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、とうもろこし、しめじ、切干だいこん、ピーマン、みつば、昆布	しょうゆ、みりん	エネルギー 470 kcal	
							たんぱく質 29 g	
							脂 質 21.2 g	
							カルシウム 304 mg	

（月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食 塩 g
以上児	給与栄養量（副食分）	419	20.7	17.5	326	2.4	251	0.32	0.49	39	5.1	1.9
	目標量（副食分）	400	16-26	13-19	267	2.4	225	0.3	0.35	23	3.3	1.9
未満児	給与栄養量	521	21.6	16.0	312	2.4	216	0.32	0.46	36	5.0	1.8
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.3	200	0.25	0.3	20	3.3	1.6