

4月 昼食・おやつ 献立表

☆ 4月のテーマ食材: 新たまねぎ・春キャベツ・いちご ☆

2024年度

施設名(日本保育サービス)

日	曜日	午前おやつ (乳児)	昼食	材料名	午後おやつ	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	お茶 野菜スティック	お茶 ごはん たまねぎと小松菜のみそ汁 鶏の鶏みそ焼き マカロニサラダ	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／たまねぎ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、淡色みそ、塩麹、砂糖、しょうゆ、油／マカロニ(米粉)、にんじん、きゅうり、食塩、マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ゆかりとおかかの 2色おにぎり	牛乳／米、ゆかり、米、しょうゆ、かつお節	506(452) 20.5(17.1) 11.1(11.3) 1.3(1.0)
2	火	牛乳 ミルクスティック	お茶 ドライカレー コンソメスープ キャベツのフレンチサラダ	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)、豚ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、油、片栗粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、砂糖、しょうゆ、コンソメ、食塩、水／たまねぎ、にんじん、油、コンソメ、食塩、水／キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油	牛乳 いちご豆乳ケーキ	牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、いちごジャム・低糖度、砂糖、無調整豆乳、油	527(529) 16.9(17.5) 17.5(20.2) 1.3(1.1)
3	水	お茶 せんべい	お茶 ごはん かぼちゃと長ネギのみそ汁 さばのしょうが焼き ねばねば納豆和え	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／かぼちゃ、長ネギ、淡色みそ、昆布かつおだし／さば、しょうが、油、しょうゆ、砂糖／挽きわり納豆、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖	牛乳 甘みそ焼きおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油	537(448) 21.6(17.5) 15.8(13.5) 1.4(1.2)
4	木	お茶 野菜スティック	お茶 ごはん コンソメスープ 鶏のBBQソース焼き さつまいものコロコロスイートサラダ ヨーグルト	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、たまねぎ、油、コンソメ、食塩、水／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、にんにく、しょうが、油、ブロックリー、食塩／さつまいも、にんじん、きゅうり、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油／ヨーグルト(加糖)	牛乳 きな粉トースト	牛乳／食パン、きな粉、砂糖、油	580(522) 24.5(20.9) 16.9(16.1) 1.4(1.1)
5	金	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 ごはん もやしとほうれんそうのみそ汁 厚揚げのそぼろあんかけ 春雨サラダ	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／もやし、ほうれんそう、淡色みそ、昆布かつおだし／生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水／はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、ごま油	牛乳 黒糖ケーキ オレンジ	牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、無調整豆乳、黒砂糖、油／オレンジ	567(545) 20.2(20.0) 20.7(21.1) 1.2(1.0)
6	土	お茶 せんべい	お茶 ごはん たまねぎと小松菜のみそ汁 鶏のにんにく炒め キャベツのおかか和え	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／たまねぎ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、にんにく、油、しょうゆ、食塩／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節	牛乳 オープンポテト	牛乳／じゃがいも、食塩、油、パセリ粉	401(339) 19.6(15.9) 11.1(9.8) 1.3(1.1)
7	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん しめじとたまねぎのみそ汁 豚のソース炒め ほうれんそうソテー	麦茶(浸出液)／米／しめじ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、中濃ソース、食塩／ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、鶏がらスープの素、油	お茶 ゆかりおにぎり りんごゼリー	麦茶(浸出液)／米、ゆかり／ゼリー・りんご	493(424) 17.6(14.3) 8.7(7.9) 1.2(1.1)
8	月	お茶 野菜スティック	お茶 ごはん 大根とにんじんのみそ汁 鶏の照り焼き キャベツと小松菜のごまだし風サラダ	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／だいごん、にんじん、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、油／キャベツ、こまつな、コーン(冷凍)、淡色みそ、マヨネーズ(卵なし)、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、ごま油	牛乳 手作りふりかけおにぎり	牛乳／米、いわし(煮干し)、刻みごんぶ、かつお節、しょうゆ、砂糖、油	506(452) 22.1(18.4) 11.5(11.7) 1.5(1.2)
9	火	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 ごはん 中華スープ ブルコギ風炒め かぼちゃのオープン焼き	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／えのきたけ、チンゲンサイ、しょうゆ、鶏がらスープの素、ごま油、水／豚肉(もも)、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、にら、ごま油、しょうゆ、砂糖、にんにく、食塩／かぼちゃ、砂糖、油	牛乳 バナナスコーン	牛乳／ホットケーキ粉、バナナ、油	537(521) 20.9(20.6) 17.3(18.3) 1.3(1.1)
10	水	牛乳 ミルクスティック	お茶 ごはん もやしと小松菜のみそ汁 さけのマヨネーズ焼き 鶏肉入り根菜煮	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／もやし、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／秋さけ、食塩、油、たまねぎ、油、マヨネーズ(卵なし)、しょうゆ、パセリ粉／鶏もも肉、片栗粉、油、だいごん、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水、グリーンピース(冷凍)	牛乳 フルーツ野菜寒天 せんべい	牛乳／野菜ジュース、水、砂糖、かんてん(粉)／せんべい	448(466) 20.9(20.7) 12.2(16.0) 1.3(1.1)
11	木	お茶 ココアスティック	お茶 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 豚のカレー風味焼き 新玉ねぎの和風ポテトサラダ ヨーグルト	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、油揚げ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、カレー粉、油、パセリ粉／じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、食塩、しょうゆ、かつお節、マヨネーズ(卵なし)／ヨーグルト(加糖)	牛乳 きな粉豆乳蒸しパン	牛乳／小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳、油	602(540) 25.7(21.7) 19.7(18.5) 1.4(1.1)
12	金	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏のから揚げ 小松菜の和風サラダ	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／絹ごし豆腐、なめこ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、にんにく、片栗粉、油／こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、油	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳／食パン、いちごジャム・低糖度	534(518) 23.9(23.0) 16.4(17.6) 1.5(1.3)
13	土	お茶 せんべい	お茶 ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 中華風肉豆腐 チンゲンサイ炒め	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／じゃがいも、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／木綿豆腐、豚肉(もも)、片栗粉、しょうが、にんにく、油、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水、ごま油、グリーンピース(冷凍)／チンゲンサイ、にんじん、油、しょうゆ、鶏がらスープの素	牛乳 焼きおにぎり	牛乳／米、しょうゆ、油	528(441) 20.7(16.7) 14.3(12.3) 1.5(1.2)
14	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん なすと長ネギのみそ汁 豚のにんにく炒め キャベツの中華和え	麦茶(浸出液)／米／なす、長ネギ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、にんにく、油、しょうゆ、食塩、パセリ粉／キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、食塩、ごま油	お茶 青のりおにぎり りんごゼリー	麦茶(浸出液)／米、あおのり、食塩／ゼリー・りんご	485(418) 17.1(13.9) 8.5(7.7) 1.2(1.1)

☆入園・進級お祝いランチ☆

26	金	お茶 せんべい	お茶 ごはん コンソメスープ スコップキャベツメンチ お花にんじんの マカロニツナサラダ	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)、パセリ粉／たまねぎ、にんじん、きょうな、コンソメ、食塩、水／豚ひき肉、食塩、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、キャベツ、たまねぎ、食塩、パン粉、油、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、砂糖／マカロニ(米粉)、きゅうり、コーン(冷凍)、ツナ水煮缶、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油、にんじん	牛乳 いちごのショートケーキ	牛乳／ホットケーキ粉、砂糖、無調整豆乳、油、生クリーム、砂糖、いちご	591(491) 19.6(15.9) 23.3(19.6) 1.6(1.3)
----	---	------------	---	---	-------------------	------------------------------------	--

(注)1. 献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

(注)2. 栄養価は昼食、おやつの総合計です。未満児栄養価は()内です。

4月 昼食・おやつ 献立表

☆ 4月のテーマ食材: 新たまねぎ・春キャベツ・いちご ☆

施設名(日本保育サービス)

2024年度

日	曜日	午前おやつ (乳児)	昼食	材料名	午後おやつ	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15	月	お茶 野菜スティック	お茶 ごはん たまねぎと小松菜のみそ汁 鶏の鶏みそ焼き マカロニサラダ	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／たまねぎ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、淡色みそ、塩麹、砂糖、しょうゆ、油／マカロニ(米粉)、にんじん、きゅうり、食塩、マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ゆかりとおかかの 2色おにぎり	牛乳／米、ゆかり、米、しょうゆ、かつお節	506(452) 20.5(17.1) 11.1(11.3) 1.3(1.0)
16	火	牛乳 ミルクスティック	お茶 ドライカレー コンソメスープ キャベツのフレンチサラダ	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)、豚ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、油、片栗粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、砂糖、しょうゆ、コンソメ、食塩、水／たまねぎ、にんじん、油、コンソメ、食塩、水／キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油	牛乳 いちご豆乳ケーキ	牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、いちごジャム・低糖度、砂糖、無調整豆乳、油	527(529) 16.9(17.5) 17.5(20.2) 1.3(1.1)
17	水	お茶 せんべい	お茶 ごはん かぼちゃと長ネギのみそ汁 さばのしょうが焼き ねばねば納豆和え	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／かぼちゃ、長ネギ、淡色みそ、昆布かつおだし／さば、しょうが、油、しょうゆ、砂糖／挽きわり納豆、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖	牛乳 甘みそ焼きおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油	537(448) 21.6(17.5) 15.8(13.5) 1.4(1.2)
18	木	お茶 野菜スティック	お茶 ごはん コンソメスープ 鶏のBBQソース焼き さつまいものコロコロスイートサラダ ヨーグルト	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、たまねぎ、油、コンソメ、食塩、水／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、にんにく、しょうが、油、ブロックリー、食塩／さつまいも、にんじん、きゅうり、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油／ヨーグルト(加糖)	牛乳 きな粉トースト	牛乳／食パン、きな粉、砂糖、油	580(522) 24.5(20.9) 16.9(16.1) 1.4(1.1)
19	金	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 ごはん もやしとほうれんそうのみそ汁 厚揚げのそぼろあんかけ 春雨サラダ	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／もやし、ほうれんそう、淡色みそ、昆布かつおだし／生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水／はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、ごま油	牛乳 黒糖ケーキ オレンジ	牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、無調整豆乳、黒砂糖、油／オレンジ	567(545) 20.2(20.0) 20.7(21.1) 1.2(1.0)
20	土	お茶 せんべい	お茶 ごはん たまねぎと小松菜のみそ汁 鶏のにんにく炒め キャベツのおかか和え	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／たまねぎ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、にんにく、油、しょうゆ、食塩／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節	牛乳 オープンポテト	牛乳／じゃがいも、食塩、油、パセリ粉	401(339) 19.6(15.9) 11.1(9.8) 1.3(1.1)
21	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん しめじとたまねぎのみそ汁 豚のソース炒め ほうれんそうソテー	麦茶(浸出液)／米／しめじ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、中濃ソース、食塩／ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、鶏がらスープの素、油	お茶 ゆかりおにぎり りんごゼリー	麦茶(浸出液)／米、ゆかり／ゼリー・りんご	493(424) 17.6(14.3) 8.7(7.9) 1.2(1.1)
22	月	お茶 野菜スティック	お茶 ごはん 大根とにんじのみそ汁 鶏の照り焼き キャベツと小松菜のごまドレッシングサラダ	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／だいこん、にんじん、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、油／キャベツ、こまつな、コーン(冷凍)、淡色みそ、マヨネーズ(卵なし)、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、ごま油	牛乳 手作りふりかけおにぎり	牛乳／米、いわし(煮干し)、刻みごんぶ、かつお節、しょうゆ、砂糖、油	506(452) 22.1(18.4) 11.5(11.7) 1.5(1.2)
23	火	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 ごはん 中華スープ ブルコギ風味炒め かぼちゃのオープン焼き	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／えのきたけ、チンゲンサイ、しょうゆ、鶏がらスープの素、ごま油、水／豚肉(もも)、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、にら、ごま油、しょうゆ、砂糖、にんにく、食塩／かぼちゃ、砂糖、油	牛乳 バナナスコーン	牛乳／ホットケーキ粉、バナナ、油	537(521) 20.9(20.6) 17.3(18.3) 1.3(1.1)
24	水	牛乳 ミルクスティック	お茶 ごはん もやしと小松菜のみそ汁 さけのマヨネーズ焼き 鶏肉入り根菜煮	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／もやし、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／秋さけ、食塩、油、たまねぎ、油、マヨネーズ(卵なし)、しょうゆ、パセリ粉／鶏もも肉、片栗粉、油、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水、グリーンピース(冷凍)	牛乳 フルーツ野菜寒天 せんべい	牛乳／野菜ジュース、水、砂糖、かんてん(粉)／せんべい	448(466) 20.9(20.7) 12.2(16.0) 1.3(1.1)
25	木	お茶 ココアスティック	お茶 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 豚のカレー風味焼き 新玉ねぎの和風ポテトサラダ ヨーグルト	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、油揚げ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、カレー粉、油、パセリ粉／じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、食塩、しょうゆ、かつお節、マヨネーズ(卵なし)／ヨーグルト(加糖)	牛乳 きな粉豆乳蒸しパン	牛乳／小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳、油	602(540) 25.7(21.7) 19.7(18.5) 1.4(1.1)
27	土	お茶 せんべい	お茶 ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 中華風肉豆腐 チンゲンサイ炒め	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／じゃがいも、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／木綿豆腐、豚肉(もも)、片栗粉、しょうが、にんにく、油、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水、ごま油、グリーンピース(冷凍)／チンゲンサイ、にんじん、油、しょうゆ、鶏がらスープの素	牛乳 焼きおにぎり	牛乳／米、しょうゆ、油	528(441) 20.7(16.7) 14.3(12.3) 1.5(1.2)
28	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん なすと長ネギのみそ汁 豚のにんにく炒め キャベツの中華和え	麦茶(浸出液)／米／なす、長ネギ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、にんにく、油、しょうゆ、食塩、パセリ粉／キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、食塩、ごま油	お茶 青のりおにぎり りんごゼリー	麦茶(浸出液)／米、あおのり、食塩／ゼリー・りんご	485(418) 17.1(13.9) 8.5(7.7) 1.2(1.1)
29	月	お茶 せんべい	お茶 ごはん たまねぎと小松菜のみそ汁 鶏の鶏みそ焼き ひじきの和風サラダ	麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、淡色みそ、塩麹、砂糖、しょうゆ、油／ひじき、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、油	お茶 おかかおにぎり りんごゼリー	麦茶(浸出液)／米、しょうゆ、かつお節／ゼリー・りんご	469(405) 16.7(13.6) 5.8(5.6) 1.3(1.1)
30	火	牛乳 ミルクスティック	お茶 ごはん かぼちゃとたまねぎのみそ汁 豚のしょうが焼き キャベツの中華のりサラダ	麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／かぼちゃ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、油／キャベツ、こまつな、にんじん、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、ごま油、きざみのり	牛乳 キャラットケーキ	牛乳／ホットケーキ粉、にんじん、砂糖、無調整豆乳、油	512(517) 21.1(20.9) 16.5(19.4) 1.2(1.1)

(注)1. 献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

(注)2. 栄養価は昼食、おやつの総合計です。未満児栄養価は()内です。

給与栄養目標量(昼食 + おやつ)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
1～2歳児	480kcal	15.0～24.0g	10.7～16.0g	450mg	2.3mg	1.5g未満
3～5歳児	520kcal	16.9～26.0g	11.6～17.3g	600mg	2.2mg	1.4g未満