



平成30年度 4月 こんだてひょう

担当 荏原 (花もんもん)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
2月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麩・豆腐) 魚の煮つけ ほうれん草の三色胡麻和え	牛乳 わかめおにぎり	563.0(489.7) 24.3(23.5) 9.9(9.8) 2.5(2.0)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(えのき・わかめ) じゃが芋のころ煮 春雨サラダ	325.5(227.8) 9.4(6.6) 4.3(3.0) 1.3(0.9)
3日	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(かぶ・かぶの葉) 照り焼きチキン 切干大根のサラダ	ドリンクヨーグルト 蒸しパン	515.7(449.9) 23.2(21.8) 11.0(10.3) 1.8(1.5)	肉たまあんかけラーメン	377.0(263.9) 15.9(11.1) 9.8(6.8) 1.9(1.3)
4日	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(たけのこ・なめこ) 焼き豆腐の五目炒め ブロッコリーのおかか和え	牛乳 桜色ゼリー	500.9(440.9) 18.4(18.3) 13.6(12.3) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(春雨・にんじん・しいたけ) 肉団子のトマトソース煮 かぼちゃのチーズ焼き	415.5(290.6) 10.9(7.6) 13.3(9.3) 1.8(1.3)
5日	ドリンク ヨーグルト	バターロール スープ(レタス・しめじ) ピザ風卵焼き コールスローサラダ	牛乳 焼きそば	586.8(495.6) 22.6(21.2) 26.0(20.9) 2.4(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(みつば・もやし) 豆腐ハンバーグ ひじきのサラダ	384.8(269.4) 14.4(10.1) 11.0(7.7) 2.0(1.4)
6日	ドリンク ヨーグルト	クリームシチュー スープ(わかめ・麩)	牛乳 クリームサンド ポテトチップス クッキー・ラムネ	593.7(476.9) 16.5(16.9) 18.9(15.3) 2.2(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鮭の梅おかか焼き ごぼうの煮物	320.3(230.9) 16.9(13.0) 3.3(2.5) 1.5(1.0)
7日	豆乳 ヨーグルト	豚肉の味噌丼	牛乳 ふがし・せんべい ビスケット・ゼリー			
9日	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(ほうれん草・コーン) カレー風卵焼き マカロニサラダ	コーンフレーク	599.0(509.6) 21.4(20.4) 19.8(16.7) 2.2(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) 大根と豚肉の煮物 キャベツとツナのくたつと蒸し	349.1(244.4) 11.9(8.3) 8.5(6.0) 1.7(1.2)
10日	ドリンク ヨーグルト	マーボー丼 スープ(キャベツ・にら)	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	630.8(493.2) 22.6(20.6) 13.9(11.6) 2.6(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ながいも・万能ねぎ) さわらのこうじ焼き もやしの甘酢和え	330.4(231.3) 15.5(10.9) 6.1(4.3) 1.2(0.8)
11日	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(もやし・麩) 肉じゃが わかめとえのきのさっぱり和え	ドリンクヨーグルト カルシウムウエハース ゼリー・せんべい きらず揚げ	561.3(493.2) 17.5(17.9) 13.6(12.7) 2.2(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(しめじ・小松菜) 凍り豆腐とひき肉の煮物 フレンチサラダ	350.3(245.2) 13.4(9.4) 8.6(6.0) 1.6(1.1)
12日	ドリンク ヨーグルト	豚汁うどん ゼリー	牛乳 粉チーズケーキ	592.3(504.9) 18.2(18.2) 25.6(20.8) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(わかめ・たけのこ) じゃがいもと鶏の甘辛炒め煮 卵の花	360.0(252.1) 11.6(8.1) 5.8(4.1) 1.7(1.2)
13日	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(まいたけ・切干大根) 鮭の塩焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え	牛乳 かぼちゃもち	495.7(372.7) 24.1(21.1) 11.9(9.2) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(豆腐・みつば) 豚肉とにらの卵炒め アスパラベーコンポテトサラダ	387.0(270.9) 13.0(9.1) 13.9(9.8) 1.2(0.9)
14日	豆乳 ヨーグルト	ミートソーススパゲティ	牛乳 クリームサンド せんべい・ラムネ スナック菓子			

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
16 月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麩・豆腐) 魚の煮つけ ほうれん草の三色胡麻和え	牛乳 わかめおにぎり	564.4(490.8) 24.3(23.5) 10.0(9.9) 2.5(2.0)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(えのき・わかめ) じゃが芋のころ煮 春雨サラダ	387.0(270.9) 13.0(9.1) 13.9(9.8) 1.2(0.9)
17 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(かぶ・かぶの葉) 照り焼きチキン 切干大根のサラダ	ドリンクヨーグルト フルーツサンド	654.8(510.5) 25.7(22.8) 15.3(12.7) 2.4(1.7)	肉たまあんかけラーメン	342.9(240.1) 7.0(4.9) 2.7(1.9) 1.7(1.2)
18 水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(たけのこ・なめこ) 焼き豆腐の五目炒め ブロッコリーのおかか和え	牛乳 桜色ゼリー	500.9(440.9) 18.4(18.3) 13.6(12.3) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(春雨・にんじん・しいたけ) 肉団子のトマトソース煮 かぼちゃのチーズ焼き	387.0(270.9) 13.0(9.1) 13.9(9.8) 1.2(0.9)
19 木	ドリンク ヨーグルト	バターロール スープ(レタス・しめじ) ピザ風卵焼き コールスローサラダ	牛乳 焼きそば	586.8(495.6) 22.6(21.2) 26.0(20.9) 2.4(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(みつば・もやし) 豆腐ハンバーグ ひじきのサラダ	342.9(240.1) 7.0(4.9) 2.7(1.9) 1.7(1.2)
20 金	ドリンク ヨーグルト	クリームシチュー スープ(わかめ・麩)	牛乳 ビスコ・ラムネ ポテトチップス ビスケット	586.0(460.0) 16.4(16.7) 17.5(13.9) 2.1(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鮭の梅おかか焼き ごぼうの煮物	387.0(270.9) 13.0(9.1) 13.9(9.8) 1.2(0.9)
21 土	豆乳 ヨーグルト	豚肉の味噌丼	牛乳 ふがし・せんべい ビスケット・ゼリー			
23 月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(ほうれん草・コーン) カレー風卵焼き マカロニサラダ	コーンフレーク	599.0(509.6) 21.4(20.4) 19.8(16.7) 2.2(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) 大根と豚肉の煮物 キャベツとツナのくたつと蒸し	387.0(270.9) 13.0(9.1) 13.9(9.8) 1.2(0.9)
24 火	ドリンク ヨーグルト	マーボー丼 スープ(キャベツ・にら)	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	630.8(493.2) 22.6(20.6) 13.9(11.6) 2.6(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ながいも・万能ねぎ) さわらのこうじ焼き もやしの甘酢和え	342.9(240.1) 7.0(4.9) 2.7(1.9) 1.7(1.2)
25 水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(もやし・麩) 肉じゃが わかめとえのきのさっぱり和え	ドリンクヨーグルト カルシウムウエハース ゼリー・せんべい いもけんぴ	560.3(492.4) 17.3(17.7) 13.5(12.7) 2.3(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(しめじ・小松菜) 凍り豆腐とひき肉の煮物 フレンチサラダ	387.0(270.9) 13.0(9.1) 13.9(9.8) 1.2(0.9)
26 木	ドリンク ヨーグルト	豚汁うどん ゼリー	牛乳 粉チーズケーキ	552.7(477.2) 18.2(18.2) 25.6(20.8) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(わかめ・たけのこ) じゃがいもと鶏の甘辛炒め煮 卵の花	342.9(240.1) 7.0(4.9) 2.7(1.9) 1.7(1.2)
27 金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(まいたけ・切干大根) 鮭の塩焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え	牛乳 かぼちゃもち	495.7(372.7) 24.1(21.1) 11.9(9.2) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(豆腐・みつば) 豚肉とにらの卵炒め アスパラベーコンポテトサラダ	387.0(270.9) 13.0(9.1) 13.9(9.8) 1.2(0.9)
28 土	豆乳 ヨーグルト	ミートソーススパゲティ	牛乳 クリームサンド せんべい・ラムネ スナック菓子			

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※17日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

