令和　6年　4月　　予定献立表（一般）　　こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名 乳児　完全給食 幼児　副食給食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き 血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他	栄養価	乳児	幼児
1 ・ 15	月	ごはん 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） 1日イチゴ15日バナナ	牛乳 スパゲティナポリタン	鶏もも肉（皮なし） まぐろ油漬缶 味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米,油 白胡麻 砂糖 じゃが芋 スパゲティ	生姜汁,ほうれん草 人参 玉ねぎ 清見柑 ピーマン	しょう油,酒 みりん,酢 だし汁,ケチャップ 塩 こしょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 20.5g 12.7g 1.7g	389kcal 21.3g 13.5g 1.9g
2 ・ 16	火	ごはん 魚の変り焼き 切干し大根の煮物 味噌汁（麩・長ねぎ） 清見柑	牛乳 わかめごはん	むきがれい 油揚げ 味噌 牛乳 しらす干し	はいが精米,マヨネーズ パン粉 油 砂糖 麩	切干し大根 人参 長ねぎ 清見柑 生わかめ	塩 こしょう みりん しょう油 だし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	516kcal 20.2g 14.9g 1.6g	454kcal 20.8g 16.3g 1.9g
3 ・ 17	水	カレー（ライス） フレンチサラダ	牛乳 りんご寒天	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,みかん缶 粉寒天 りんごジュース	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 こしょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 13.4g 15g 1g	378kcal 12.2g 16.6g 1.4g
4 ・ 18	木	ごはん ツナ入り卵焼き 三色おひたし 味噌汁（生揚げ・小松菜） 甘夏柑	牛乳 黒みつトースト	卵,まぐろ油漬缶 花かつお 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 油 食パン バター 黒砂糖	玉ねぎ,きゅうり 人参 もやし 小松菜 甘夏柑	塩 みりん だし汁 しょう油 水	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 18g 17.3g 1.7g	414kcal 18.4g 19.3g 2g
5 ・ 19	金	ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋の磯和え 清汁（わかめ・人参・えのきたけ） トマト	牛乳 ドーナツ	綿豆腐,豚挽肉 味噌 牛乳	はいが精米,胡麻油 砂糖,かたくり粉 じゃが芋 小麦粉 油、マーガリン	人参,長ねぎ 青のり 生わかめ えのきたけ トマト	水,しょう油 塩 だし汁 ベーキングパウダー バニラエッセンス	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 15.5g 17.2g 1.5g	426kcal 15.4g 18.9g 1.6g
6 ・ 20	土	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきの炒り煮 味噌汁（切干し大根・ほうれん草） 清見柑	牛乳 ロールカステラ	豚もも肉 油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳	はいが精米,白胡麻 胡麻油 油 砂糖 ロールカステラ	長ねぎ,にんにく 生姜汁,干ひじき 人参,切干し大根 ほうれん草 清見柑	みりん しょう油 だし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 19.2g 16.4g 1.3g	399kcal 19.8g 18.3g 1.6g
8 ・ 22	月	ごはん ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁（大根・なめこ） 甘夏柑	牛乳 フライドポテト	大豆水煮 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 白胡麻 じゃが芋	人参,玉ねぎ キャベツ,大根 なめこ 甘夏柑 青のり	水,ケチャップ 塩 こしょう しょう油 だし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	452kcal 15.7g 16.6g 1.1g	373kcal 15.4g 18.5g 1.6g
9 ・ 30	火	ごはん 青菜とチーズのオムレツ 野菜ソテー わかめスープ 清見柑	牛乳 凍り豆腐の そぼろごはん	卵,粉チーズ 鶏挽肉 牛乳 凍り豆腐 豚挽肉	はいが精米 油 砂糖	玉ねぎ,ほうれん草 キャベツ,もやし,人参 パセリ,生わかめ 長ねぎ,コーン,清見柑 生姜汁,さやえんどう	塩,こしょう しょう油,水 コンソメ,酒 みりん だし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 18g 15.5g 1.4g	421kcal 18.4g 17g 1.9g
10 ・ 24	水	煮込みうどん 魚のムニエル アスパラガスの中華和え	牛乳 米粉ポテトスコーン	豚もも肉,生鮭 絹豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	乾麺,米粉 油,バター 砂糖,胡麻油 上新粉,コーンスターチ いちごジャム	人参 玉ねぎ ほうれん草 アスパラガス レモン	だし汁,みりん しょう油,塩 こしょう,酢 ベーキングパウダー 水	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	447kcal 18.3g 13.1g 1.7g	432kcal 19g 16.1g 1.5g
11 ・ 25	木	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 マカロニサラダ 味噌汁（じゃが芋・生わかめ） 清見柑	のむヨーグルト お麩のラスク（カレー味） バウムクーヘン	鶏挽肉 まぐろ油漬缶 味噌 ジョアマスカット 牛乳（乳児のみ）	はいが精米,油 パン粉,かたくり粉 砂糖,マカロニ じゃが芋,麩 バター,バウムクーヘン	生姜汁,人参 玉ねぎ きゅうり 生わかめ 清見柑	塩,こしょう 水,だし汁 しょう油 酢 カレー粉	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 17.8g 14.3g 1.1g	388kcal 16.9g 13.3g 1.6g
12 ・ 26	金	ロールパン じゃが芋のカントリー煮 茹で野菜のマヨネーズ添え コーンスープ	お茶 ミルクブラマンジェ ウエハース	豚もも肉 牛乳 ゼラチン 鶏卵 生クリーム	ロールパン,じゃが芋 油、バター、かたくり粉 砂糖、クリームコーン缶 マヨネーズ 麦ふぁー	人参 玉ねぎ スナップえんどう 長ネギ	水、イチゴジャム コンソメ ケチャップ ウスターソース 麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 15.7g 18.3g 1g	420kcal 14.7g 18.4g 0.9g
13 ・ 27	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 拌三絲 味噌汁（油揚げ・もやし） 清見柑	牛乳 おかかおにぎり	鶏もも肉（皮なし）,大豆水煮 油揚げ 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米 砂糖 春雨 胡麻油 白胡麻	さやえんどう 人参 きゅうり もやし 清見柑	酒,だし汁 みりん しょう油 塩 酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 19.4g 11.9g 1.6g	444kcal 19.9g 12.5g 2g
23	火	ごはん レバーの立田揚げ しらす和え 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ） 清見柑	牛乳 りんごジャムサンド	豚レバー しらす干し 味噌 牛乳	はいが精米 かたくり粉 油 食パン りんごジャム	生姜汁,ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 清見柑	しょう油 だし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 18.8g 13.6g 1.8g	417kcal 19.6g 14.9g 2g
参考献立		こいのぼりごはん 魚の照り焼き キャベツのおひたし 味噌汁（生わかめ・茹たけのこ） 清見柑	牛乳 （乳児）ぶどうゼリー （幼児）柏もち 塩味せんべい	ぶり 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 油 ぶどうゼリー（乳児のみ） 柏もち（幼児のみ） ソフトサラダ	人参,きゅうり さやいんげん 冷凍グリンピース キャベツ、生わかめ 茹たけのこ、清見柑	しょう油 みりん だし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 18.2g 13.4g 1.3g	599kcal 22.2g 16.2g 1.7g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。
※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。
※幼児の主食は、ごはん（胚芽米）110gまたはロールパン50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。