


令和6年4月の予定献立表 丸森ひまわり以上児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
昼食	お弁当の日 	味噌豚丼 (豚肉、キャベツ、玉ねぎ かぼちゃ煮物 みそ汁 (大根、わかめ) りんご	鮭の照り焼き わかめサラダ (わかめ、胡瓜、ツナ、コーン) きのこのみそ汁 (しいたけ、しめじ、花麩) 清見オレンジ	チキントマト煮 (鶏肉、ナス、玉ねぎ、人参) ブロッコリー胡麻和え (ブロッコリー、白菜、人参) 春雨スープ <small>(春雨、人参、わかめ、玉ねぎ、ベーコン、しいたけ)</small> バナナ	ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、人参、チーズ) シャーマンポテト (じゃが芋、ウインナー、パセリ) ほうれん草サラダ (ほうれん草、コーン) ピーチゼリー	豆腐ステーキ (木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参) ほうれん草サラダ (ほうれん草、もやし、コーン) みそ汁 (刻み揚げ、大根) オレンジ	
午後おやつ		◎さつまいもスティック 牛乳 エネルギー：558kcal脂質：17.8g たんぱく質：22.5g塩分：1.6g	◎チーズパン 牛乳 エネルギー：555kcal脂質：20.6g たんぱく質：25.4g塩分：1.5g	◎クッキー 麦茶 エネルギー：585kcal脂質：17.5g たんぱく質：19.0g塩分：1.0g	◎スコーン 牛乳 エネルギー：577kcal脂質：19.8g たんぱく質：22.0g塩分：1.5g	せんべい 牛乳 エネルギー：500kcal脂質：15.4g たんぱく質：22.0g塩分：1.5g	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
昼食	お祝いメニュー 2種のパン (食パン、コーンパン) チーズハンバーグ もやしと胡瓜のさっぱり和え (もやし、胡瓜、人参) マカロニスープ (マカロニ、ウインナー、じゃが芋、 キャベツ、玉ねぎ、いんげん) バナナ	サバの味噌煮 切干大根煮 (切干大根、人参、しいたけ、油揚げ、いんげん) すまし汁 (白玉麩、わかめ、えのき) 清見オレンジ	麻婆豆腐 <small>(豆腐、ひき肉、玉ねぎ、おろし、にら、しいたけ)</small> 蒸し鶏中華和え (かにかま、もやし、ほうれん草) ビーフソテー (ビーフ、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) ゼリー	から揚げ スバグティサラダ (スバグティ、キャベツ、人参) ばくばく胡瓜 清見オレンジ	ポークカレー (豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参) 春キャベツサラダ (キャベツ、蒸し鶏、胡瓜) りんご	スタミナ納豆 (納豆、ひき肉、長ねぎ) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー、もやし、糸かつお) みそ汁 (じゃが芋・わかめ・小松菜) バナナ	
午後おやつ	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：545kcal脂質：18.7g たんぱく質：23.2g塩分：1.6g	◎プリン エネルギー：524kcal脂質：18.6g たんぱく質：17.9g塩分：1.1g	◎キャロットケーキ 牛乳 エネルギー：588kcal脂質：19.3g たんぱく質：25.7g塩分：1.7g	◎ひじきおにぎり 麦茶 エネルギー：518kcal脂質：15.7g たんぱく質：17.6g塩分：1.3g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：527kcal脂質：15.6g たんぱく質：17.9g塩分：1.5g	ビスケット 牛乳 エネルギー：500kcal脂質：15.4g たんぱく質：22.0g塩分：1.5g	
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
昼食	ミートボール ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、チーズ) わかたまスープ (わかめ、卵、長ねぎ) みかん	わかめうどん <small>(うどん、わかめ、鶏肉、玉ねぎ、コーン、長ねぎ)</small> 磯部揚げ かぼちゃ天ぷら りんご	春巻き 切干大根ナムル (切干大根、小松菜、人参) ワントンスープ (ワントン、玉ねぎ、人参、にら) バナナ	ナポリタンスバグティ (玉ねぎ、人参、ピーマン、ウインナー) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、もやし) かぼちゃウインナーソテー (かぼちゃ、ウインナー) グレープフルーツ	サワラの西京焼き きんぴらごぼう (ごぼう、人参) 豚汁 <small>(豚肉、白菜、じゃが芋、ごぼう、大根、人参、長ねぎ)</small> りんご	豚と厚揚げ炒め (豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参) 春雨サラダ (春雨、もやし、きゅうり、コーン) 中華スープ (わかめ、しいたけ、人参) りんご	
午後おやつ	◎ごまちんすこう 麦茶 エネルギー：545kcal脂質：18.7g たんぱく質：23.2g塩分：1.6g	◎あんまん 麦茶 エネルギー：527kcal脂質：12.4g たんぱく質：21.6g塩分：1.8g	◎ストロベリーマフィン 麦茶 エネルギー：549kcal脂質：14.5g たんぱく質：21.9g塩分：1.7g	◎ブラウニー 牛乳 エネルギー：539kcal脂質：19.7g たんぱく質：20.7g塩分：1.7g	おからの実クッキー 牛乳 エネルギー：544kcal脂質：16.6g たんぱく質：20.4g塩分：1.5g	ゼリー エネルギー：573kcal脂質：17.8g たんぱく質：22.5g塩分：1.6g	
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
昼食	加賀揚げの煮物 (加賀揚げ、大根、人参、いんげん) シューマイ みそ汁 (キャベツ、きぬさや、豆腐) グレープフルーツ	照り焼きチキン マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン) ほうれん草ソテー <small>(ほうれん草、赤ピーマン、ウインナー、玉ねぎ)</small> ゼリー	春メニュー たけのこご飯 (たけのこ、刻み揚げ) 鮭のタルタル焼き (鮭、玉ねぎ) そらまめコーンソテー (そらまめ、コーン) みそ汁 (里芋、わかめ、長ねぎ) 清見オレンジ	八宝菜 (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参) 春雨ナムル (春雨、もやし、胡瓜、人参) チンゲン菜スープ <small>(チンゲン菜、ベーコン、しいたけ、長ねぎ)</small> バナナ	ポークチャップ (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) スナップエンドウサラダ (ツナ、スナップエンドウ、キャベツ、コーン) ほうれん草スープ (ほうれん草、えのき、人参) ゼリー	スタミナ丼 (豚肉、玉ねぎ、人参) 小松菜おかか和え (小松菜、もやし、糸かつお) みそ汁 (白菜、きぬさや) オレンジ	
午後おやつ	◎ポテト 牛乳 エネルギー：572kcal脂質：20.0g たんぱく質：26.3g塩分：1.1g	◎おさつマフィン 麦茶 エネルギー：520kcal脂質：19.0g たんぱく質：17.6g塩分：0.9g	◎おかかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：520kcal脂質：11.0g たんぱく質：22.9g塩分：1.1g	◎バナナクッキー 牛乳 エネルギー：559kcal脂質：20.9g たんぱく質：15.9g塩分：1.8g	◎スイートポテト 牛乳 エネルギー：550kcal脂質：17.5g たんぱく質：18.6g塩分：1.2g	せんべい 牛乳 エネルギー：526kcal脂質：14.8g たんぱく質：20.8g塩分：1.2g	
日付	29日	30日					
昼食	昭和の日 		魚みそチーフス焼き (鮭、チーズ) ブロッコリーとかにかま (ブロッコリー、玉ねぎ、かにかま) みそ汁 (木綿豆腐、わかめ、刻み揚げ)				
午後おやつ	Caウエハース 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：19.3g たんぱく質：29.7g塩分：1.7g						

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
 3歳以上児…エネルギー 561kcal (574) たんぱく質 21.6g(24.4) 脂質 16.3g(15.9) 塩分 1.6g(1.5)
 ※ () 内は給与栄養目標値です。栄養価にこはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。

丸森ひまわり未満児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前おやつ		アンパンせんべい 麦茶	星食べよ 麦茶	ばりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	野菜ジュース
昼食	お弁当の日 	味噌豚丼 (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ煮物、みそ汁、大根、わかめ) りんご	鮭の照り焼き わかめサラダ (わかめ、胡瓜、ツナ、コーン) きのこのみそ汁 (しいたけ、しめじ、花鮭) 清見オレンジ	チキントマト煮 (鶏肉、ナス、玉ねぎ、人参) ブロッコリー胡麻和え (ブロッコリー、白菜、人参) 春雨スープ (春雨、人参、わかめ、まいたけ、パセリ、いんげん) バナナ	ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、人参、チーズ) ジャーマンポテト (じゃが芋、ウインナー、パセリ) ほうれん草サラダ (ほうれん草、コーン) ピーチゼリー	豆腐ステーキ (木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参) ほうれん草サラダ (ほうれん草、もやし、コーン) みそ汁 (刻み揚げ、大根) オレンジ
午後おやつ		◎さつまいもスティック 牛乳 エネルギー：558kcal脂質：17.8g たんぱく質：22.5g塩分：1.6g	◎チーズパン 牛乳 エネルギー：555kcal脂質：20.6g たんぱく質：25.4g塩分：1.5g	◎クッキー 麦茶 エネルギー：585kcal脂質：17.5g たんぱく質：19.0g塩分：1.0g	◎スコーン 牛乳 エネルギー：577kcal脂質：19.8g たんぱく質：22.0g塩分：1.5g	せんべい 牛乳 エネルギー：500kcal脂質：15.4g たんぱく質：22.0g塩分：1.5g
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	★アンパンせんべい 麦 お祝いメニュー 2種のパン (食パン、コーンパン) チーズハンバーグ もやしと胡瓜のざっぱり和え (もやし、胡瓜、人参) マカロニスープ (マカロニ、ウインナー、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、いんげん) バナナ	星食べよ 麦茶 サバの味噌煮 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、人参、しいたけ、お豆腐、いんげん) すまし汁 (白玉鮎、わかめ、えのき) 清見オレンジ	ばりんこ 麦茶 麻婆豆腐 (豚肉、ひき肉、玉ねぎ、お豆腐、にら、いんげん) 蒸し鶏中華和え (かにかま、もやし、ほうれん草) ビーフソテー (ビーフ、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) ゼリー	クラッカー 麦茶 から揚げ スパゲティサラダ (スパゲティ、キャベツ、人参) ばくばく胡瓜 清見オレンジ	ゼリー ポークカレー (豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参) 春キャベツサラダ (キャベツ、蒸し鶏、胡瓜) りんご	せんべい 麦茶 スタミナ納豆 (納豆、ひき肉、長ねぎ) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー、もやし、糸かつお) みそ汁 (じゃが芋・わかめ・小松菜) バナナ
午後おやつ	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：545kcal脂質：18.7g たんぱく質：23.2g塩分：1.6g	◎ひじきおにぎり 麦茶 エネルギー：518kcal脂質：15.7g たんぱく質：17.6g塩分：1.3g	◎キャロットケーキ 牛乳 エネルギー：588kcal脂質：19.3g たんぱく質：25.7g塩分：1.7g	◎プリン エネルギー：524kcal脂質：18.6g たんぱく質：17.9g塩分：1.1g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：527kcal脂質：15.6g たんぱく質：17.9g塩分：1.5g	ビスケット 牛乳 エネルギー：500kcal脂質：15.4g たんぱく質：22.0g塩分：1.5g
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ	星食べよ 麦茶 ミートボール ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、チーズ) わかたまスープ (わかめ、卵、長ねぎ) みかん	ばりんこ 麦茶 わかめうどん (うどん、わかめ、鶏肉、菜の花、コーン、長ねぎ) 磯部揚げ かぼちゃ天ぷら りんご	クラッカー 麦茶 春巻き 切干大根ナムル (切干大根、小松菜、人参) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、にら) バナナ	ゼリー ナポリタンスパゲティ (玉ねぎ、人参、ピーマン、ウインナー) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、もやし) かぼちゃウインナーソテー (かぼちゃ、ウインナー) グレープフルーツ	せんべい 麦茶 サワラの西京焼き きんぴらごぼう (ごぼう、人参) 豚汁 (豚肉、白菜、じゃが芋、ごぼう、大根、人参、長ねぎ) りんご	野菜ジュース 豚と厚揚げ炒め (豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参) 春雨サラダ (春雨、もやし、きゅうり、コーン) 中華スープ (わかめ、しいたけ、人参) りんご
午後おやつ	◎ごまちんすこう 麦茶 エネルギー：545kcal脂質：18.7g たんぱく質：23.2g塩分：1.6g	◎あんまん 麦茶 エネルギー：550kcal脂質：17.5g たんぱく質：18.6g塩分：1.2g	◎ストロベリーマフィン 麦茶 エネルギー：539kcal脂質：19.7g たんぱく質：20.7g塩分：1.7g	◎ブラウニー 牛乳 エネルギー：549kcal脂質：14.5g たんぱく質：21.9g塩分：1.7g	おからの実クッキー 牛乳 エネルギー：544kcal脂質：16.6g たんぱく質：20.4g塩分：1.5g	ゼリー エネルギー：573kcal脂質：17.8g たんぱく質：22.5g塩分：1.6g
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	野菜とりんごジュース	星食べよ 麦茶	ばりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	ゼリー	せんべい 麦茶
昼食	加賀揚げの煮物 (加賀揚げ、大根、人参、いんげん) シューマイ みそ汁 (キャベツ、きぬさや、豆腐) グレープフルーツ	照り焼きチキン マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン) ほうれん草ソテー (ほうれん草、お豆腐、ウインナー、玉ねぎ) ゼリー	春メニュー たけのこご飯 (たけのこ、刻み揚げ) 鮭のタルタル焼き (鮭、玉ねぎ) そらまめコーンソテー (そらまめ、コーン) みそ汁 (里芋、わかめ、長ねぎ) 清見オレンジ	八宝菜 (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参) 春雨ナムル (春雨、もやし、胡瓜、人参) チンゲン菜スープ (チンゲン菜、パセリ、しいたけ、長ねぎ) バナナ	ポークチャップ (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) スナップエンドウサラダ (ツナ、スナップエンドウ、キャベツ、コーン) ほうれん草スープ (ほうれん草、えのき、人参) ゼリー	スタミナ丼 (豚肉、玉ねぎ、人参) 小松菜おかか和え (小松菜、もやし、糸かつお) みそ汁 (白菜、きぬさや) オレンジ
午後おやつ	◎ポテト 牛乳 エネルギー：572kcal脂質：20.0g たんぱく質：26.3g塩分：1.1g	◎マシュマロドロッפקッキー 牛乳 エネルギー：531kcal脂質：17.3g たんぱく質：22.9g塩分：1.1g	◎おさつまフィン 麦茶 エネルギー：572kcal脂質：19.0g たんぱく質：17.6g塩分：0.9g	◎バナナクッキー 牛乳 エネルギー：559kcal脂質：20.9g たんぱく質：15.9g塩分：1.8g	◎あんまん 麦茶 エネルギー：527kcal脂質：12.4g たんぱく質：21.6g塩分：1.8g	せんべい 牛乳 エネルギー：526kcal脂質：14.8g たんぱく質：20.8g塩分：1.2g
日付	29日	30日				
午前おやつ		ゼリー				
昼食	昭和の日 	魚みそチーズ焼き (鮭、チーズ) ブロッコリーとかにかま (ブロッコリー、玉ねぎ、かにかま) みそ汁 (木綿豆腐、わかめ、刻み揚げ)				
午後おやつ		Caウエハース 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：19.3g たんぱく質：29.7g塩分：1.7g				

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
 3歳以上児…エネルギー 561kcal(574) たんぱく質 21.6g(24.4) 脂質 16.3g(15.9) 塩分 1.6g(1.5)
 ※ () 内は給与栄養目標値です。 栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。