



# 2024年 4月 献立表(完了食)



社会福祉法人 都島友の会  
幼保連携型認定こども園 都島児童センター

日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色	黄色	緑色	栄養価
					体をつくる たんぱく質源	熱や力になる エネルギー源	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	エネルギー、たんぱく質、脂質 カルシウム、鉄
1月	せんべい 牛乳	ご飯 すきやき風煮 ポテトフライ 若竹汁	お好み焼き 牛乳	バナナ	カットわかめ 牛肉 焼き豆腐 あおのり 牛乳 豚肉	米 サラダ油 ポテトフライ 砂糖 糸こんにゃく 白絞油 小麦粉 揚げ玉	いんげん たけのこ みつば 玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 青ねぎ	479kcal,16g,18.7g 180mg,1.6mg
2火	せんべい 牛乳	チキンライス ツナサラダ ミルクスープ フルーツ寒天	さつま芋スティック 牛乳	人参蒸しパン	ツナフレーク ベーコン 牛乳 鶏肉 粉寒天	サラダ油 米 砂糖 さつま芋	バインアップル缶詰 パセリ ブロッコリー ほんしめじ みかん缶詰 玉ねぎ 小松菜 人参	495kcal,15.9g,15.1g 215mg,1.5mg
3水	クッキー 牛乳	中華丼 新キャベツのごま和え 春大根のすまし汁	マーブルケーキ(抹茶) 牛乳	マカロニきねこ	豚肉 牛乳 卵	かたくり粉 ごま油 サラダ油 てまり麩 砂糖 白ごま 米 小麦粉	キャベツ チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 白菜	500kcal,16g,18.2g 205mg,1.6mg
4木	せんべい 牛乳	カレーライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	スイートパンプキン 牛乳	青のりポップコーン	ヨーグルト 牛肉 牛乳 卵	じゃが芋 砂糖 白ごま 米 ごまがーミンクレシグ サラダ油 パター	きゅうり ごぼう パナナ りんご 黄桃缶 玉ねぎ 人参 スイートコーン 南瓜	527kcal,14.9g,16.5g 197mg,1.2mg
5金	せんべい 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 もやしナムル 中華スープ	ココアケーキ 牛乳	せんべい クッキー	絹ごし豆腐 焼き竹輪 豚ミンチ 牛乳 卵	かたくり粉 ごま油 サラダ油 はるさめ 砂糖 小麦粉	おろししょうがが キャベツ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし	460kcal,16.4g,15.5g 189mg,1.9mg
6土	クッキー	鮭ちらし 茄子の揚げ煮 赤だし	せんべい パイ		カットわかめ 錦糸卵 秋鮭	白絞油 米 砂糖 白ごま	きぬさや きゅうり なす なめこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	448kcal,13.8g,11.2g 69mg,1.3mg
8月	せんべい 牛乳	牛丼 えんどう豆の卵とじ みそ汁	大学芋 牛乳	ちぢみ	えんどう 牛肉 卵 牛乳	かたくり粉 サラダ油 砂糖 米 里芋 ごま油 さつま芋 黒ごま 白絞油	えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	506kcal,17.6g,14.7g 157mg,1.8mg
9火	せんべい 牛乳	魚のピラフ トマトサラダ コンソメスープ パナナ	パンディング 牛乳	せんべい ミニゼリー	カットわかめ からすがれい さつま揚げ 牛乳 卵	かたくり粉 ごま油 サラダ油 バター 砂糖 米 食パン	きゅうり トマト パナナ ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 干しぶどう	448kcal,19.9g,11.3g 207mg,1.2mg
10水	クッキー 牛乳	春野菜のスパゲティ ディップ野菜 コンソメスープ 黄桃缶	ピザトースト 牛乳	おかかおにぎり	ツナフレーク 牛乳 ウインナーソーセージ ピザ用チーズ	サラダ油 じゃが芋 スパゲティ マヨレ 砂糖 白ごま 食パン	アスパラガス キャベツ スナップエンドウ たけのこ 黄桃缶 玉ねぎ 人参 大根 白菜 ビーマン 玉ねぎ スイートコーン	392kcal,14.7g,13.5g 200mg,0.9mg
11木	せんべい 牛乳	ご飯 照り焼きチキン 春キャベツのベーコン炒め みそ汁	しらす オレンジゼリー 牛乳	のり塩ポップコーン	ベーコン 鶏肉 ゼラチン 牛乳 しらす	米 サラダ油 バター 砂糖	キャベツ なす ブロッコリー 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 スイートコーン	388kcal,21g,8.8g 160mg,1.1mg
12金	せんべい 牛乳	豆ご飯 ちくわの磯部揚げ しる菜の煮浸し けんちん汁	バナナケーキ 牛乳	黒ごまちんすこう	あおのり うすあげ えんどう 鶏肉 絹ごし豆腐 焼き竹輪 牛乳 卵	かたくり粉 砂糖 小麦粉 白絞油 米 里芋 サラダ油	おおさかしる菜 人参 青ねぎ パナナ	459kcal,17.2g,14.5g 203mg,2.2mg
13土	せんべい	きつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ オレンジ ヤクルト	せんべい ドーナッツ		うすあげ ヤクルト 鶏ミンチ 赤かまぼこ	うどん かたくり粉 砂糖	おろししょうがが オレンジ 青ねぎ 南瓜	406kcal,11.9g,9.7g 83mg,1.1mg
15月	せんべい 牛乳	たけのこご飯 さわらのみそマヨネーズ焼き 高野豆腐のふくめ煮 すまし汁	キャラット蒸しパン 牛乳	お麩ラスク	うすあげ さわら 高野豆腐 牛乳	てまり麩 マヨレ 砂糖 米 サラダ油 小麦粉	いんげん きぬさや たけのこ みつば 小松菜 人参 青ねぎ 大根	461kcal,20.4g,13.6g 213mg,2.1mg
16火	せんべい 牛乳	肉うどん パンプキンサラダ バナナ	鶏そぼろおにぎり お茶	オレンジ	サラダチーズ 牛肉 赤かまぼこ 鶏ミンチ	うどん マヨレ 砂糖 米 サラダ油	きゅうり パナナ 干しぶどう 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 グリーンピース	475kcal,16.4g,15.8g 109mg,1.2mg
17水	クッキー 牛乳	ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ コーンスープ りんごジュース	フルーツサンド(いちご) 牛乳	せんべい クッキー	ローズハム 牛乳 鶏肉	かたくり粉 さつま芋 マヨレ 砂糖 白絞油 米 食パン ホイップクリーム	おろししょうがが カリフラワー きゅうり パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 スイートコーン いちご	584kcal,21.6g,21.9g 360mg,1.3mg
18木	せんべい 牛乳	ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ パイン缶	ミルクかりんとう 牛乳	トマトパンケーキ	牛乳 鶏肉 スキムミルク	サラダ油 じゃが芋 ロールパン 砂糖 さつま芋 白絞油	キャベツ きゅうり グリーンピース バインアップル缶詰 玉ねぎ 人参 スイートコーン	431kcal,16.3g,13.7g 228mg,1.1mg
19金	せんべい 牛乳	ご飯 豆腐と海老の炒め物 レバーのかりんとう揚げ みそ汁	ホットドック 牛乳	サーターアングァー	鶏レバー 絹ごし豆腐 むき海老 ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 砂糖 白ごま 白絞油 里芋 サラダ油 ロールパン	えのきたけ チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ キャベツ	442kcal,20.5g,11.2g 197mg,3.9mg
20土	クッキー	親子丼 ひじき大豆煮 みそ汁	せんべい クッキー		うすあげ ひじき 鶏肉 絹ごし豆腐 赤かまぼこ 大豆水煮 卵	砂糖 米 かたくり粉	いんげん れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜	393kcal,15.9g,6.7g 121mg,2.8mg
22月	せんべい 牛乳	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ	フルーツヨーグルト 牛乳	せんべい クッキー	カットわかめ ロースハム 鶏ミンチ ヨーグルト 牛乳	ごま油 サラダ油 はるさめ 砂糖 白ごま 米	きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン パナナ みかん缶 白桃缶	408kcal,14.4g,10.8g 187mg,0.8mg
23火	せんべい 牛乳	ご飯 赤魚の煮付け 胡瓜とカニカマの酢の物 けんちん汁	豆乳ケーキ 牛乳	フルーチェ	カットわかめ かに風味かまぼこ 鶏肉 絹ごし豆腐 赤魚 中めあずき 牛乳 豆乳 卵	米 砂糖 里芋 サラダ油 小麦粉	きゅうり ほうれん草 人参 青ねぎ 大根 土生姜	442kcal,20g,12.6g 182mg,1.7mg
24水	クッキー 牛乳	牛ごぼろ丼 春キャベツのサラダ りんご	マフィン(プレーン) 牛乳	ふかし芋	ちりめんじゃこ 牛肉 牛乳 卵	かたくり粉 ごま油 サラダ油 砂糖 米 小麦粉 パター	キャベツ きゅうり ささがきごぼう りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン	514kcal,16.7g,19.6g 188mg,1.5mg
25木	せんべい 牛乳	ご飯 豚肉の梅生姜焼き たけのこのおかか煮 にゅうめん	しらす せんべい そら豆のから揚げ 牛乳	フルーチェ	花かつお 赤かまぼこ 豚肉 牛乳 しらす	米 サラダ油 そうめん 砂糖 マヨレ 白絞油	エリンギ おろししょうがが きぬさや たけのこ ビーマン みつば 玉ねぎ 人参 赤ビーマン 梅干し そらめ	479kcal,18.8g,15.4g 152mg,1.3mg
26金	せんべい 牛乳	カレーうどん じゃこぴー バナナ	鮭おにぎり お茶	せんべい ラムネ	うすあげ ちりめんじゃこ 豚肉 カットわかめ 鮭	うどん ごま油 砂糖 米	バナナ ビーマン ほんしめじ 玉ねぎ 人参 グリーンピース	433kcal,17.2g,12.6g 119mg,1mg
27土	せんべい	豚肉丼 大豆サラダ 春雨スープ カップゼリー	せんべい パイ		大豆水煮 豚肉 ベーコン	はるさめ マヨレ 砂糖 米 かたくり粉 さつま芋 サラダ油	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	557kcal,14.3g,15.2g 47mg,1.3mg
29月	🌻🐞🌻🐞🌻🐞🌻🐞🌻 昭和の日							
30火	せんべい 牛乳	三色丼 厚揚げの煮物 みそ汁	ウエハース オレンジ 牛乳	塩ちんすこう	うすあげ 鶏ミンチ 厚揚げ 卵 牛乳	板こんにゃく 米 サラダ油 砂糖	いんげん おろししょうがが 人参 青ねぎ 大根 南瓜 オレンジ	466kcal,17.7g,15.3g 579mg,7.4mg

☆栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です

★※このマークの日はアレルギーとなりやすい食材を除いた献立日です



ジャパンメディカルフード  
栄養士 作成