

4月 給食予定献立表

令和5年

中期

日	曜	離乳食	昼	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	土	ハイハイセン野菜	粥 鶏肉と大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	カルシウムせんべい 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋・加減おせんべい	大根・人参・玉葱	エネルギー(kcal) 193 食塩相当量(g) 0.6
3	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 タラとほうれん草の煮物 ブロッコリーのすまし汁 納豆	お野菜スナック 麦茶	たら・かつお節・納豆	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 お野菜スナック	ほうれん草・人参・ブロッコリー・玉葱	エネルギー(kcal) 183 食塩相当量(g) 0.9
4	火	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とキャベツの煮物 ほうれん草のみそ汁	みかんヨーグルト 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハイハイせんべい・米・片栗粉・砂糖	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱 みかん缶	エネルギー(kcal) 183 食塩相当量(g) 0.4
5	水	ハイハイセン野菜 麦茶	パン粥 豆腐とかぼちゃのクリーム煮 人参の野菜スープ	カルシウムせんべい 麦茶	豆腐・かつお節	ハイハイせんべい野菜・食パン 調整粉乳・片栗粉 加減おせんべい	かぼちゃ・玉葱・人参・キャベツ	エネルギー(kcal) 167 食塩相当量(g) 1.6
6	木	麦茶 ハイハイセン	くたくたうどん シラスと大根の煮物 バナナ	かぼちゃのマッシュ 麦茶	かつお節・しらす	ハイハイせんべい・うどん・麩	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ 南瓜	エネルギー(kcal) 168 食塩相当量(g) 0.4
7	金	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 鶏肉とチンゲン菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋・小魚せんべい	チンゲン菜・人参・キャベツ・バナナ	エネルギー(kcal) 187 食塩相当量(g) 0.8
8	土	ハイハイセン野菜	粥 カレイとほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	6つのお野菜せんべい 麦茶	かイ・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 6つのお野菜せんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	エネルギー(kcal) 176 食塩相当量(g) 1.1
10	月	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 鮭とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁	りんごヨーグルト 麦茶	鮭・かつお節・ヨーグルト	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 砂糖	ブロッコリー・玉葱・キャベツ・人参 りんご缶	エネルギー(kcal) 182 食塩相当量(g) 0.5
11	火	麦茶 ハイハイセン	粥 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁	お野菜スナック 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌	ハイハイせんべい・米・片栗粉 お野菜スナック	人参・キャベツ・白菜・玉葱	エネルギー(kcal) 193 食塩相当量(g) 1.6
12	水	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 ツナとキャベツのしょう油煮 小松菜のみそ汁	さつま芋のマッシュ 麦茶	ツナ・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 さつま芋	キャベツ・人参・小松菜・玉葱	エネルギー(kcal) 147 食塩相当量(g) 0.7
13	木	麦茶 ハイハイセン	くたくたうどん シラスとブロッコリーの煮物 バナナ	6つのお野菜せんべい 麦茶	豆腐・かつお節・しらす	ハイハイせんべい・うどん 6つのお野菜せんべい	キャベツ・玉葱・人参・ブロッコリー・バナナ	エネルギー(kcal) 186 食塩相当量(g) 0.9
14	金	麦茶 ハイハイセン	粥 肉じゃが風 豆腐のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶	鶏肉・かつお節・豆腐・味噌	ハイハイせんべい・米・じゃが芋 砂糖・片栗粉・小魚せんべい	人参・ほうれん草・バナナ	エネルギー(kcal) 192 食塩相当量(g) 0.7
15	土	ハイハイセン	粥 豆腐とほうれん草の煮物 大根のみそ汁	カルシウムせんべい 麦茶	豆腐・かつお節・味噌	ハイハイせんべい・米・砂糖・片栗粉 加減おせんべい	ほうれん草・人参・大根・玉葱	エネルギー(kcal) 184 食塩相当量(g) 0.9
17	月	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁 納豆	カルシウムせんべい 麦茶	たら・かつお節・納豆	ハイハイせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・加減おせんべい	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱	エネルギー(kcal) 202 食塩相当量(g) 0.8
18	火	麦茶 ハイハイセン	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	みかんヨーグルト 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハイハイせんべい・米・砂糖・片栗粉	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱 みかん缶	エネルギー(kcal) 199 食塩相当量(g) 0.6
19	水	麦茶 ハイハイセン野菜	パン粥 ツナとブロッコリーのクリー ム煮	お野菜スナック 麦茶	ツナ・かつお節	ハイハイせんべい野菜・食パン 調整粉乳・片栗粉・お野菜スナック	ブロッコリー・玉葱・チンゲン菜・人参	エネルギー(kcal) 162 食塩相当量(g) 2.2
20	木	麦茶 ハイハイセン	くたくたうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	6つのお野菜せんべい 麦茶	かつお節・豆腐	ハイハイせんべい・うどん・麩 6つのお野菜せんべい	ほうれん草・玉葱・キャベツ・人参 バナナ	エネルギー(kcal) 232 食塩相当量(g) 0.8
21	金	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 鶏肉と小松菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	りんごのコンポート 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋・砂糖	小松菜・人参・玉葱・りんご	エネルギー(kcal) 203 食塩相当量(g) 0.6
22	土	ハイハイセン	粥 シラスとじゃが芋の煮物 キャベツのすまし汁	小魚せんべい 麦茶	しらす・かつお節	ハイハイせんべい・米・じゃが芋 小魚せんべい	人参・キャベツ・玉葱	エネルギー(kcal) 170 食塩相当量(g) 0.9
24	月	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 カレイとさつま芋の煮物 人参のみそ汁	お野菜スナック 麦茶	かイ・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米 さつま芋・片栗粉・お野菜スナック	ブロッコリー・人参・玉葱	エネルギー(kcal) 214 食塩相当量(g) 1.7
25	火	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	りんごヨーグルト 麦茶	鶏肉・かつお節・ヨーグルト	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 砂糖	人参・キャベツ・玉葱・ほうれん草 りんご缶	エネルギー(kcal) 174 食塩相当量(g) 0.4
26	水	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 三色丼 人参のみそ汁	カルシウムせんべい 麦茶	鮭・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 加減おせんべい	ほうれん草・人参・玉葱	エネルギー(kcal) 201 食塩相当量(g) 0.9
27	木	麦茶 ハイハイセン	くたくたうどん 豆腐とチンゲン菜の煮物 バナナ	小魚せんべい 麦茶	かつお節・豆腐	ハイハイせんべい・うどん・麩 小魚せんべい	白菜・玉葱・チンゲン菜・人参・バナナ	エネルギー(kcal) 229 食塩相当量(g) 0.8
28	金	麦茶 ハイハイセン	粥 鶏肉とほうれん草の煮物 大根のすまし汁	じゃが芋のマッシュ 麦茶	鶏肉・かつお節	ハイハイせんべい・米・片栗粉 じゃが芋	ほうれん草・人参・大根・玉葱	エネルギー(kcal) 139 食塩相当量(g) 0.1

都合により、内容を少々変更する場合があります。

4月 給食予定献立表

令和5年

後期・完了

日	曜	離乳食	昼	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	土	ハイハイセン	粥 鶏肉と大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	カルシウムせんべい 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋・加ゆみおせんべい	大根・人参・玉葱	194 食塩相当量(g) 0.6
3	月	麦茶 ハイハイセン	粥 タラとほうれん草の煮物 ブロッコリーのすまし汁 納豆	みかんヨーグルト 麦茶	たら・かつお節・納豆・ヨーグルト	ハイハイせんべい・米・片栗粉・砂糖	ほうれん草・人参・ブロッコリー・玉葱 みかん缶	188 食塩相当量(g) 0.2
4	火	麦茶 ハイハイセン	粥 鶏肉とキャベツの煮物 ほうれん草のみそ汁（卵黄入り）	みかんヨーグルト 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌・鶏卵 ヨーグルト	ハイハイせんべい・米・片栗粉・砂糖	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱 みかん缶	250 食塩相当量(g) 0.4
5	水	麦茶 ハイハイセン野菜	サイコロパン 豆腐とかぼちゃのクリーム煮 人参の野菜スープ	カルシウムせんべい 麦茶	豆腐・かつお節	ハイハイせんべい野菜・食パン 調整粉乳・片栗粉 加ゆみおせんべい	かぼちゃ・玉葱・人参・キャベツ	155 食塩相当量(g) 1.5
6	木	麦茶 ハイハイセン	くたくたうどん シラスと大根の煮物 スティック バナナ	かぼちゃのマッシュ 麦茶	かつお節・しらす	ハイハイせんべい・うどん・麩	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ 南瓜	168 食塩相当量(g) 0.4
7	金	ハイハイセン野菜	粥 鶏肉とチンゲン菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋・小魚せんべい	チンゲン菜・人参・キャベツ・バナナ	187 食塩相当量(g) 0.8
8	土	ハイハイセン	粥 カレイとほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	6つのお野菜せんべい 麦茶	かひ・かつお節・味噌	米・片栗粉・6つのお野菜せんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	164 食塩相当量(g) 1.1
10	月	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 鮭とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁	りんごヨーグルト 麦茶	鮭・かつお節・ヨーグルト	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 砂糖	ブロッコリー・玉葱・キャベツ・人参 りんご缶	182 食塩相当量(g) 0.5
11	火	麦茶 ハイハイセン	粥 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁（卵黄入り）	お野菜スナック 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌・鶏卵 お野菜ｽﾏｯｸ	ハイハイせんべい・米・片栗粉 お野菜ｽﾏｯｸ	人参・キャベツ・白菜・玉葱	260 食塩相当量(g) 1.6
12	水	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 ツナとキャベツのしょう油煮 小松菜のみそ汁	さつま芋のマッシュ 麦茶	ツナ・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 さつま芋	キャベツ・人参・小松菜・玉葱	147 食塩相当量(g) 0.7
13	木	麦茶 ハイハイセン	くたくたうどん シラスとブロッコリーの煮物 バナナ	6つのお野菜せんべい 麦茶	豆腐・かつお節・しらす	ハイハイせんべい・うどん 6つのお野菜せんべい	キャベツ・玉葱・人参・ブロッコリー・バナナ	186 食塩相当量(g) 0.9
14	金	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 肉じゃが風 スティック 豆腐のみそ汁（わかめ入り）	バナナと小魚のせんべい 麦茶	鶏肉・かつお節・豆腐・味噌	米・じゃが芋・砂糖・片栗粉 小魚せんべい	人参・ほうれん草・わかめ・バナナ	178 食塩相当量(g) 0.7
15	土	ハイハイセン	粥 豆腐とほうれん草の煮物 大根のみそ汁	カルシウムせんべい 麦茶	豆腐・かつお節・味噌	米・砂糖・片栗粉 加ゆみおせんべい	ほうれん草・人参・大根・玉葱	172 食塩相当量(g) 0.9
17	月	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁 納豆	カルシウムせんべい 麦茶	たら・かつお節・納豆	ハイハイせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・加ゆみおせんべい	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱	202 食塩相当量(g) 0.8
18	火	麦茶 ハイハイセン	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 スティック キャベツのみそ汁	みかんヨーグルト 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハイハイせんべい・米・砂糖・片栗粉	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱 みかん缶	199 食塩相当量(g) 0.6
19	水	麦茶 ハイハイセン野菜	サイコロパン ツナとブロッコリーのクリーム煮 チンゲン菜の野菜スープ	お野菜スナック 麦茶	ツナ・かつお節	ハイハイせんべい野菜・食パン 調整粉乳・片栗粉・お野菜ｽﾏｯｸ	ブロッコリー・玉葱・チンゲン菜・人参	150 食塩相当量(g) 2.1
20	木	麦茶 ハイハイセン	くたくたうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	6つのお野菜せんべい 麦茶	かつお節・豆腐	ハイハイせんべい・うどん・麩 6つのお野菜せんべい	ほうれん草・玉葱・キャベツ・人参 バナナ	232 食塩相当量(g) 0.8
21	金	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 鶏肉と小松菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	りんごのコンポート 麦茶	鶏肉・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋・砂糖	小松菜・人参・玉葱・りんご	203 食塩相当量(g) 0.6
22	土	ハイハイセン	粥 シラスとじゃが芋の煮物 キャベツのすまし汁	小魚せんべい 麦茶	しらす・かつお節	米・じゃが芋・小魚せんべい	人参・キャベツ・玉葱	158 食塩相当量(g) 0.9
24	月	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 カレイとさつま芋の煮物 スティック 人参のみそ汁	お野菜スナック 麦茶	かひ・かつお節・味噌	ハイハイせんべい野菜・米 さつま芋・片栗粉・お野菜ｽﾏｯｸ	ブロッコリー・人参・玉葱	214 食塩相当量(g) 1.7
25	火	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	りんごヨーグルト 麦茶	鶏肉・かつお節・ヨーグルト	ハイハイせんべい野菜・米・片栗粉 砂糖	人参・キャベツ・玉葱・ほうれん草 りんご缶	174 食塩相当量(g) 0.4
26	水	麦茶 ハイハイセン野菜	粥 三色丼 人参のみそ汁（わかめ入り）	カルシウムせんべい 麦茶	鮭・かつお節・味噌	米・片栗粉・加ゆみおせんべい	ほうれん草・人参・玉葱・わかめ	187 食塩相当量(g) 0.9
27	木	麦茶 ハイハイセン	くたくたうどん 豆腐とチンゲン菜の煮物 バナナ	小魚せんべい 麦茶	かつお節・豆腐	ハイハイせんべい・うどん・麩 小魚せんべい	白菜・玉葱・チンゲン菜・人参・バナナ	229 食塩相当量(g) 0.8
28	金	麦茶 ハイハイセン	粥 鶏肉とほうれん草の煮物 大根のすまし汁	じゃが芋のマッシュ 麦茶	鶏肉・かつお節	ハイハイせんべい・米・片栗粉 じゃが芋	ほうれん草・人参・大根・玉葱	139 食塩相当量(g) 0.1

都合により、内容を少々変更する場合があります。