



# 2023年 4月 献立表

# 完了食



社会福祉法人 都島友の会  
都島乳児保育センター

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土	クッキー	焼きそば 小松菜の酢の物 オレンジ	せんべい ドーナツ		あおのり うすあげ 花かつお 赤かまぼこ 豚肉	中華めん	キャベツ オレンジ 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜	374kcal,11.2g,14.7g 101mg,1.4mg
3月	ラムネ 牛乳	ごはん すきやき風煮 ポテトフライ みそ汁	お好み焼き 牛乳	のり塩ポップコーン	牛肉 焼き豆腐 あおのり 牛乳 豚肉	米 おつゆ ぽてトフライ 赤こんにやく 小麦粉 揚げ玉	いんげん 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜 キャベツ 青ねぎ	516kcal,17.5l,20.9g,g 278mg,1.9mg
4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	じゃこ いちご 牛乳	鬼まんじゅう	ツナフレーク ベーコン 牛乳 鶏肉 粉寒天 ミニフィッシュ	米	パセリ ブロッコリー ほんしめじ みかん缶 黄桃缶 玉ねぎ 人参 南瓜 いちご	494kcal,19.4g,15g 328mg,1.9mg
5水	ラムネ 牛乳	中華丼 新キャベツのごま和え 春大根のすまし汁	ココアケーキ 牛乳	バナナ	カットわかめ 豚肉 牛乳 卵	白ごま 米 ごま油 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	519kcal,16g,20g 260mg,1.6mg
6木	ゼリー 牛乳	カレーライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	黒ごまちんすこう 牛乳	せんべい クッキー	ヨーグルト 牛肉 牛乳	ごま油 ミニフィッシュ 白ごま 米 じゃが芋 ラード 黒ごま 小麦粉	きゅうり バインアップル缶 バナナ りんご ごぼう 玉ねぎ 人参 スイートコーン	625kcal,17.2g,23.3g 265mg,1.5mg
7金	ラムネ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル 中華スープ	ハートのコロック 牛乳	さつま芋スティック	絹ごし豆腐 焼き竹輪 豚ミンチ 牛乳	米 ごま油 はるさめ	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	405kcal,14.4g,15.4g 247mg,1.2mg
8土	せんべい	鮭ちらし 茄子の揚げ煮 赤だし	せんべい クッキー		カットわかめ 錦糸卵 秋鮭	米 白ごま	きぬさや きゅうり なす なめこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	398kcal,13.5g,6.5g 69mg,1.4mg
10月	ラムネ 牛乳	牛丼 しる菜の煮浸し みそ汁	バナナケーキ 牛乳	オレンジゼリー	ちりめんじゃこ 牛肉 牛乳 卵	米 里芋 小麦粉	えのきたけ おおさかしろ菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ バナナ	538kcal,20g,17.5g 280mg,1.9mg
11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 黄桃缶	ちぢみ 牛乳	せんべい ミニゼリー	カットわかめ からすがいれ さつま揚げ 牛乳 豚肉	バター 米 チヂミ粉 ごま油 じゃが芋	きゅうり トマト ピーマン ほうれん草 黄ピーマン 黄桃缶 玉ねぎ 人参 いら	466kcal,20g,12.6g 218mg,0.8mg
12水	ラムネ 牛乳	ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ みそ汁 りんごジュース	マーブルケーキ 牛乳	フライドポテト	ロースハム 鶏肉 牛乳 卵	マヨドレ 米 さつま芋 小麦粉	おろししょうがが カリフラワー きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 人参	618kcal,23.4g,21.7g 403mg,2mg
13木	ゼリー 牛乳	春野菜のスバゲティ ディップ野菜 コンソメスープ オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	ジャムパン	ツナフレーク 牛乳	スバゲティ マヨドレ 白ごま 米	アスパラガス キャベツ オレンジ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 南瓜 ミックスベジタブル	435kcal,14.8g,12.6g 214mg,1.1mg
14金	ラムネ 牛乳	ごはん ちくわの磯部揚げ えんどう豆の卵とじ けんちん汁	大学芋 牛乳	青菜おにぎり	あおのり えんどう 鶏肉 絹ごし豆腐 焼き竹輪 卵 牛乳	米 小麦粉 ごま油 さつま芋 黒ごま	人参 青ねぎ	466kcal,16.3g,15.4g 238mg,1.5mg
15土	クッキー	きつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ りんご	せんべい パイ		うすあげ 鶏ミンチ 赤かまぼこ	うどん	おろししょうがが りんご 青ねぎ 南瓜	346kcal,10.3g,10g 63mg,0.9mg
17月	ラムネ 牛乳	ごはん 豆腐と海老の炒め物 レパールの甘辛煮 みそ汁	塩ちんすこう 牛乳	バナナ	鶏レバー 絹ごし豆腐 むき海老 牛乳	米 里芋 ラード 小麦粉	えのきたけ チンゲン菜 干しいたけ きぬさや 玉ねぎ 人参 土生姜	457kcal,20g,14.6g 252mg,3.9mg
18火	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のおろし焼き 春キャベツのベーコン炒め みそ汁	ブルーチェ 牛乳	キャロット蒸しパン	ベーコン 鶏肉 牛乳	米 バター	キャベツ なす ブロッコリー レモン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 南瓜 スイートコーン	429kcal,21.5g,12.6g 242mg,1.1mg
19水	ラムネ 牛乳	肉うどん パンプキンサラダ バナナ	じゃこビーおにぎり 牛乳	塩かりんとう	サラダチーズ 牛肉 赤かまぼこ ちりめんじゃこ 牛乳	うどん マヨドレ ごま油 米	きゅうり バナナ 干しぶどう 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 ピーマン	505kcal,18.2g,17.7g 267mg,1mg
20木	ゼリー 牛乳	豆ご飯 赤魚の煮付け 高野豆腐のふくめ煮 すまし汁	じゃこ オレンジ 牛乳	せんべい クッキー	えんどう カットわかめ 高野豆腐 赤魚 ミニフィッシュ 牛乳	米 てまり麩	いんげん ほんしめじ みつば 小松菜 人参 土生姜 オレンジ	390kcal,21.3g,9.6g 337mg,2.2mg
21金	ラムネ 牛乳	ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ バイン缶	マカロニきな粉 牛乳	抹茶蒸しパン	牛乳 鶏肉 きな粉 牛乳	じゃが芋 ロールパン マカロニ	キャベツ きゅうり グリンピース バインアップル缶 玉ねぎ 人参 スイートコーン	453kcal,18.8g,16.1g 268mg,1.5mg
22土	せんべい	親子丼 ひじき大豆煮 みそ汁	せんべい ラムネ		うすあげ ひじき 鶏肉 絹ごし豆腐 赤かまぼこ 大豆水煮 卵	米	いんげん れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜	416kcal,15.8g,5.8g 97mg,2.9mg
24月	ラムネ 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 ミニゼリー	カットわかめ ロースハム 豚ミンチ ヨーグルト 牛乳	白ごま 米 ごま油 はるさめ	きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン バイン缶 みかん缶 バナナ 黄桃缶	436kcal,15.2g,12.9g 242mg,0.7mg
25火	せんべい 牛乳	牛ごぼう丼 ほうれん草のお浸し みそ汁	豆乳ココアプリン 牛乳	黒糖蒸しパン	うすあげ ちりめんじゃこ 牛肉 ゼラチン 牛乳 豆乳	米	さがきごぼう ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	464kcal,20.4g,14.5g 242mg,2.3mg
26水	ラムネ 牛乳	ごはん 豚肉の梅生姜焼き かぼちゃの甘煮 にゅうめん	そら豆の唐揚げ クッキー 牛乳	ふかし芋	赤かまぼこ 豚肉 牛乳	米 そうめん マヨドレ	エリンギ おろししょうがが きぬさや みつば 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 梅干し そら豆	510kcal,18.5g,17.5g 231mg,1.12mg
27木	ゼリー 牛乳	三色丼 厚揚げの煮物 みそ汁	トマトパンケーキ 牛乳	キャベツとコーンのおやつ	うすあげ 鶏ミンチ 厚揚げ 卵 牛乳	板こんにやく 米 ホットケーキミックス	いんげん おろししょうがが 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 大根 トマト	467kcal,18.7g,15.1g 258mg,1.4mg
28金	ラムネ 牛乳	みそうどん じゃこビー バナナ	鮭おにぎり 牛乳	ホットケーキ	ちりめんじゃこ 焼き竹輪 豚肉 カットわかめ 牛乳 鮭	うどん ごま油 米	チンゲン菜 バナナ ピーマン 玉ねぎ 人参 大根	455kcal,19.5g,13.2g 247mg,0.8mg

☆朝のおやつは変更することがあります。

☆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

