



2024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 青のり 牛乳 豚肉	※お好み焼き サラダ油 ポップコーン 砂糖 ※こんにやく 白絞油 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,17.5g,20.9g 278mg,1.9mg	
★2火	せんべい 牛乳	チキンライス ツナサラダ コーンスープ フルーツ寒天	ココアケーキ 牛乳	鬼まんじゅう	ツナフレーク 牛乳 鶏肉 粉寒天 卵	サラダ油 砂糖 米 小麦粉	パセリ ブロッコリー みかん缶詰 黄桃缶 玉ねぎ 人参 スイートコーン	561kcal,18.6g,19g 260mg,1.6mg	
★3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	せんべい いちご 牛乳	オレンジ	カットわかめ 豚肉 牛乳	砂糖 白ごま 米 かたくり粉 ごま油 サラダ油	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 いちご	457kcal,14.6g,14.9g 250mg,1.2mg	
★4木	ゼリー 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル 中華スープ	黒ごまちんすこう 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	※かたくり粉 ごま油 サラダ油 ※はるさめ 砂糖 ラード 黒ごま 小麦粉	おろししょうが 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	504kcal,16g,19.4g 251mg,1.7mg	
5金	ラムネ 牛乳	カレーライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	おからドーナツ 牛乳	せんべい クッキー	ヨーグルト おから 牛肉 牛乳	※おから-トッピング サラダ油 じゃが芋 砂糖 白ごま 米 小麦粉	きゅうり ごぼう バインアップル缶詰 パナナ リンゴ 玉ねぎ 人参 スイートコーン	597kcal,17.7g,20.1g 284mg,1.6mg	
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	
★7月	ラムネ 牛乳	牛丼 しろ菜の煮浸し みそ汁	バナナケーキ 牛乳	ポテトフライ	ちりめんじゃこ 牛肉 牛乳 卵	かたくり粉 サラダ油 砂糖 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 パナナ	538kcal,20.9g,17.5g 280mg,1.9mg	
★8火	せんべい 牛乳	魚のピラフ トマトサラダ ミルクスープ 黄桃缶	ちぢみ 牛乳	せんべい ミニゼリー	カットわかめ からすがわい さつま揚げ 牛乳 豚肉	じゃが芋 パター 砂糖 米 かたくり粉 ごま油 サラダ油 チヂミ粉	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 スイートコーン いら	508kcal,22.3g,15g 289mg,0.8mg	
9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 リンゴジュース	マープルケーキ(抹茶) 牛乳	お麴ラスク	ロースハム 鶏肉 牛乳 卵	かたくり粉 さつま芋 マドレ 砂糖 白絞油 米 サラダ油 小麦粉	おろししょうが カリフラワー きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	615kcal,23g,21.6g 402mg,2mg	
★10木	ゼリー 牛乳	春野菜のスパゲティ ディップ野菜 コンソメスープ パナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	ジャムパン	ツナフレーク 牛乳	サラダ油 スパゲティ マドレ 砂糖 白ごま 米	アスパラガス キャベツ パナナ 玉ねぎ 人参 大根 南瓜 ミックスベジタブル	453kcal,14.8g,12.7g 209mg,1.1mg	
11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	ふかし芋	あおのり えんどう 鶏肉 絹ごし豆腐 焼き竹輪 卵 牛乳	※かたくり粉 砂糖 小麦粉 白絞油 ※里芋 ごま油 さつま芋 黒ごま	人参 青ねぎ	466kcal,16.3g,15.4g 238mg,1.5mg	
12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 オレンジ 青ねぎ 南瓜	406kcal,11.9g,9.7g 83mg,1.1mg	
★13月	ラムネ 牛乳	ごはん 豆腐と海老の炒め物 レバーのかりんとう揚げ みそ汁	キャロット蒸しパン 牛乳	バナナ	鶏レバー 絹ごし豆腐 むき海老 牛乳	米 かたくり粉 砂糖 白ごま 白絞油 里芋 サラダ油 小麦粉	えのきたけ チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ 人参	460kcal,20.5g,12.1g 275mg,4.1mg	
14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	フルーチェ 牛乳	塩ちんすこう	ベーコン 鶏肉 牛乳	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 大根 南瓜 スイートコーン	429kcal,21.5g,12.6g 242mg,1.1mg	
★15水	ラムネ 牛乳	肉うどん パンプキンサラダ バナナ	じゃこびーおにぎり 牛乳	ホットケーキ	サラダチーズ 赤かまぼこ 牛肉 ちりめんじゃこ 牛乳	うどん マドレ 砂糖 砂糖 ごま油 米	きゅうり パナナ 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	
★16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	せんべい オレンジ 牛乳	しおかりんとう	えんどう カットわかめ 高野豆腐 赤魚 牛乳	砂糖 米 てまり米粉	いんげん ほんしめじ みつば 小松菜 人参 土生姜 オレンジ	411kcal,19.8g,9.5g 263mg,1.6mg	
★17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 パイン缶	マカロニきなこと 牛乳	せんべい クッキー	牛乳 鶏肉 きな粉	サラダ油 じゃが芋 ロールパン 砂糖 マカロニ	キャベツ きゅうり グリンピース バインアップル缶詰 玉ねぎ 人参 スイートコーン	452kcal,18.6g,16g 268mg,1.4mg	
18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	
19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 絹ごし豆腐 豚ミンチ 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 スイートコーン 青ねぎ バインアップル缶詰 パナナ みかん缶 黄桃缶	441kcal,15.9g,13.5g 252mg,0.9mg	
★20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	枝豆蒸しパン	ちりめんじゃこ 牛肉 うすあげ ゼラチン 豆乳 牛乳	かたくり粉 砂糖 サラダ油 米	ささがきごぼう ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	464kcal,20.4g,14.5g 242mg,2.3mg	
★21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	そら豆のから揚げ クッキー 牛乳	オレンジ	赤かまぼこ 豚肉 牛乳	米 サラダ油 そうめん 砂糖 マドレ 白絞油	エリンギ おろししょうが きぬさや みつば 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 梅干し そらまめ	510kcal,18.5g,17.5g 231mg,1.2mg	
★22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	サラダ油 砂糖 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 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 大根 トマト	467kcal,18.7g,15.1g 258mg,1.4mg	
★23金	ラムネ 牛乳	カレーうどん じゃこびー バナナ	鮭おにぎり 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ ちりめんじゃこ 豚肉 カットわかめ 牛乳 鮭	うどん ごま油 砂糖 米	バナナ ピーマン ほんしめじ 玉ねぎ 人参 グリーンピース	493kcal,20g,16.6g 249mg,0.9mg	
★24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	かたくり粉 さつま芋 サラダ油 はるさめ マドレ 砂糖 米	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	557kcal,14.3g,15.2g 47mg,1.3mg	
25月	🌻🌻🌻🌻🌻🌻 昭和の日 🌻🌻🌻🌻🌻🌻								
★26火	せんべい 牛乳	五目ちらし 切干大根の炒め煮 赤だし	せんべい パナナ 牛乳	ふかし芋	カットわかめ 錦糸卵 焼き竹輪 牛乳	白ごま 米 サラダ油 砂糖	きぬさや ごぼう なめこ れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 切り干し大根 パナナ	441kcal,13.1g,9.5g 246mg,1.3mg	

☆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