

令和4年度前期予定献立一覧表（4月分）B（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (*は手作り)	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
					血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの	
					1	2	3	4	5	6
1金	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油
2土		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 せんべい	サラダ油
4月	パン	鶏のから揚げ・トマト・(付)アスパラ 野菜スープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト・グリーンアスパラ 人参・パセリ	生姜 玉葱	ロールパン・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ
5火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	白身魚・油揚 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し・スキムミルク	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉・ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター
6水	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ(ショウ) コーンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・醤油・スープの素 片栗粉・あられ	サラダ油
7木	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 スキムミルク おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖・醤油 おかき	サラダ油
8金	ごはん	レバーのてり煮 きゅうりともやしのごまあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	生姜・胡瓜・もやし 葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油 すりごま
9土		イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セロリ えのき茸・葱	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター
11月	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油
12火	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 *いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ ホトケキックス・いちごジャム	サラダ油
13水	ごはん	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油
14木	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油
15金	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し・鉄強化牛乳	人参 フゲンサイ	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま
16土		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 せんべい	サラダ油
18月	パン	鶏のから揚げ・トマト・(付)アスパラ 野菜スープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト・グリーンアスパラ 人参・パセリ	生姜 玉葱	ロールパン・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ
19火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	白身魚・油揚 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し・スキムミルク	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉・ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター
20水	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ(ショウ) コーンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・醤油・スープの素 片栗粉・あられ	サラダ油
誕生 21木		たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ・豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳	プリン	鶏肉・油揚 豚ヒレ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜・葱 レタス	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢・プリン	サラダ油
22金	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 スキムミルク おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖・醤油 おかき	サラダ油
23土	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 かりんとう	サラダ油
25月	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し・鉄強化牛乳	人参 フゲンサイ	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま
26火	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油
27水	ごはん	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油
28木	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 *いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ ホトケキックス・いちごジャム	サラダ油
30土		イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セロリ えのき茸・葱	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	403	18.9	17.4	292	2.4	1.8	490	0.23	0.41	19
3歳 未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	500	20.4	18.2	331	2.3	1.7	427	0.24	0.45	17

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、
副食のみの栄養価です。