

令和4年度前期予定献立一覧表（4月分）A(若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	未満児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
	主食	食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 金	ごはん	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 スープの素・酢・砂糖・醤油 おかき	サラダ油
2 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 ビーマン	玉葱・セリ 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
4 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
5 火	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
6 水	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
7 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 かつお・キックス・いちごジャム	サラダ油
8 金	ごはん	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	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
9 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
11 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
12 火	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
13 水	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
14 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 スープの素・酢・砂糖・醤油 おかき	サラダ油
15 金	誕生	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
16 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 ビーマン	玉葱・セリ 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
18 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
19 火	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
20 水	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
21 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 かつお・キックス・いちごジャム	サラダ油
22 金	ごはん	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	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
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	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
26 火	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
27 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
28 木	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
30 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

【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。