

令和5年度前期予定献立一覧表（4月分）A（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	主食	昼 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 もとになるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 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・セロイ 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
3 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 ｲﾝｸﾞﾝﺻﺎｲ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま
4 火	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 スｷﾞﾐﾙｸ おやつ昆布	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ・胡瓜	米・じゃがいも・ｸｰﾙｽｰﾌﾟの素・酢・砂糖・醤油 おかき	サラダ油
5 水	パン	ハンバーグ ボイルキャベツ 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 ｾﾞﾍﾞﾘ	玉葱 ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ ﺻｲﾄｺﾝ	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・ﾊﾞﾝﾎﾟ・ケチャップ ウスターソース・醤油・砂糖 ﺻｰﾌﾟの素・片栗粉・あられ	サラダ油
6 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	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ わﾀｰｷｯｸｽ・いちごｼﾞﾔﾑ	サラダ油
7 金	ごはん	魚のたった揚げ・トマト・胡瓜もみ 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	胡瓜 玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油
8 土		親子うどん パナナ	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 ｾﾞﾍﾞﾘ	乾めん・砂糖・醤油・酒 せんべい	サラダ油
10 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 鉄強化ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ﾄﾏﾄ・ｸﾞﾘﾝｱｽﾊﾟﾗ 人参・ｾﾞﾍﾞﾘ	生姜 玉葱 ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・片栗粉・上新粉 ﺻｰﾌﾟの素・ｸﾗｯｶｰ	サラダ油 ﾏﾞﾈｰｽ
11 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・油揚げ 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し・ｽｷﾞﾐﾙｸ	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・ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞｳﾀﾞｰ	ごま油 サラダ油 バター
12 水	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 ｹｯﾁｱｯﾌﾟ・片栗粉・酢 ｾﾞﾍﾞﾘ	サラダ油 ｺﾞﾏ油
13 木	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 ｶｰﾌﾞ味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ｾﾞﾍﾞﾘ	玉葱 ﺻｲﾄｺﾝ 胡瓜	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・じゃがいも ﺻｰﾌﾟの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油
14 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・油揚げ 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 ｵﾘﾝｼﾞ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢・ﾌﾗﾝｽ	サラダ油
15 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・セロイ 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
17 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 ｲﾝｸﾞﾝﺻﺎｲ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま
18 火	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 スｷﾞﾐﾙｸ おやつ昆布	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ・胡瓜	米・じゃがいも・ｸｰﾙｽｰﾌﾟの素・酢・砂糖・醤油 おかき	サラダ油
19 水	パン	ハンバーグ ボイルキャベツ 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 ｾﾞﾍﾞﾘ	玉葱 ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ ﺻｲﾄｺﾝ	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・ﾊﾞﾝﾎﾟ・ケチャップ ウスターソース・醤油・砂糖 ﺻｰﾌﾟの素・片栗粉・あられ	サラダ油
20 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	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ わﾀｰｷｯｸｽ・いちごｼﾞﾔﾑ	サラダ油
21 金	ごはん	魚のたった揚げ・トマト・胡瓜もみ 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	胡瓜 玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油
22 土		親子うどん パナナ	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 ｾﾞﾍﾞﾘ	乾めん・砂糖・醤油・酒 せんべい	サラダ油
24 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 鉄強化ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ﾄﾏﾄ・ｸﾞﾘﾝｱｽﾊﾟﾗ 人参・ｾﾞﾍﾞﾘ	生姜 玉葱 ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・片栗粉・上新粉 ﺻｰﾌﾟの素・ｸﾗｯｶｰ	サラダ油 ﾏﾞﾈｰｽ
25 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・油揚げ 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し・ｽｷﾞﾐﾙｸ	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・ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞｳﾀﾞｰ	ごま油 サラダ油 バター
26 水	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 ｹｯﾁｱｯﾌﾟ・片栗粉・酢 ｾﾞﾍﾞﾘ	サラダ油 ｺﾞﾏ油
27 木	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 ｶｰﾌﾞ味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ｾﾞﾍﾞﾘ	玉葱 ﺻｲﾄｺﾝ 胡瓜	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ・じゃがいも ﺻｰﾌﾟの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油
28 金	ごはん	レバーのてり煮 きゅうりともやしのごまあえ なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー 豆腐 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・胡瓜・もやし なめこ・葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油 すりごま

【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	404	18.8	17.3	284	2.4	1.8	501	0.22	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	499	20.4	18.2	325	2.2	1.7	436	0.23	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。