



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	お知らせ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 木	コーンポタージュ 焼鯖 きゅうりとわかめの酢の物	296.7(329.0) 14.2(10.5) 10.4(6.7) 36.6(56.6) 1.8(1.2)	じゃがいも、三温糖、油、米 ◎ごまごま玄米せんべい	牛乳、生クリーム、粉チーズ、焼鯖 わかめ	たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶 みかん缶、にんじん◎野菜ジュース	野菜ジュース	お茶 せんべい	
02 金	すまし汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ	296.3(401.5) 14.3(13.2) 14.2(12.8) 27.8(58.3) 1.5(1.2)	ノンエッグマヨネーズ、 はるさめ(国産)、白ごま、油、米、 ◎豆乳ウエハース	豚肉、絹ごし豆腐、 ハム(乳・卵抜き)、かつお節、昆布、 わかめ◎脱脂粉乳	たまねぎ、しめじ、ピーマン、 きゅうり、にんじん、白ねぎ、しょうが	お茶 ウエハース (豆乳)	お茶 ◎ヨーグルト	
05 月	なめこのみそ汁 ササミフライ ジャーマンポテト	384.6(412.3) 17.6(13.7) 18.6(12.1) 36.7(62.2) 1.8(1.2)	じゃがいも、油、○ムーンライト オリーブ油、米	◎牛乳、絹ごし豆腐、 ベーコン(乳・卵抜き)、みそ、 いわし(煮干し)、味さきみフライ、 昆布、わかめ	たまねぎ、なめこ、白ねぎ、 ◎幼児オレンジミックス	ジュース (オレンジ)	牛乳 クッキー	
06 火	ビーフカレー ボイルウインナー さわやかサラダ お祝いデザート 福神漬け	458.3(466.9) 13.6(10.9) 22.2(13.7) 51.0(75.1) 2.7(1.8)	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 お祝いデザート(いちごのジュレ)、 油、米 ◎アンパンマンのおこめボール	牛肉、ヨーグルト、シャウエッセン、 ◎くろ樺カルシウム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 パイン缶、きゅうり、トマトピューレ、 とうもろこし、グリーンピース、福神漬け	お茶 あられ	お茶 せんべい	
07 水	豚汁 肉団子 もやしのナムル	288.7(321.7) 14.5(11.5) 14.7(9.7) 24.6(47.2) 1.7(1.1)	◎ハッピーダーン、白ごま、ごま油、 米、◎国産小麦の野菜バー	豚肉、みそ、うすあげ、 ロースハム(乳・卵抜き)、 いわし(煮干し)、 FMうす塩味たれ付き肉団子(和風)	もやし、だいこん、きゅうり、しらたき、 にんじん、白ねぎ、とうもろこし	お茶 ビスケット	お茶 揚げあられ	
08 木	手作り弁当	34.9(77.9) 0.3(0.6) 1.5(1.6) 4.9(15.1) 0.1(0.1)	◎アスパラガスビスケット		◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ビスケット	
09 金	ミネストローネスープ チキンナゲット 野菜ソテー	354.3(395.3) 12.4(11.1) 20.3(13.8) 30.5(56.7) 2.4(1.6)	じゃがいも、◎ホットケーキ粉 ◎バター、油、オリーブ油、米、 ◎マンナゴーロ	豚肉、ベーコン(乳・卵抜き)、 チキンナゲット、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 トマトピューレ、ピーマン、セロリー	お茶 ボーロ	牛乳 ◎ホットケーキ	
12 月	キャベツのみそ汁 カラスガレイの照り焼き スパゲティソテー いちご	338.4(409.2) 21.1(16.1) 12.9(11.4) 34.4(60.5) 1.8(1.2)	スパゲティ、◎ぼたぼた焼き、 三温糖、オリーブ油、 ◎北の卵のサブレー、米	◎牛乳、ベーコン(乳・卵抜き)、 みそ、うすあげ、いわし(煮干し)、 カラスガレイの照り焼き	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 とうもろこし、えのきたけ、いちご	お茶 サブレー	牛乳 せんべい	
13 火	親子煮 しゅうまい 三色お浸し	377.2(423.6) 19.3(16.4) 15.4(11.5) 40.4(63.5) 1.5(1.1)	じゃがいも、◎マリービスケット、 三温糖、油、米	◎牛乳、卵、若鶏肉、 赤かまぼこ(乳・卵抜き)、 しゅうまい(乳・卵抜き)、◎コアコア	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、生しいたけ、白ねぎ	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	
14 水	麻婆豆腐 オムレツ ごま和え	293.0(349.5) 12.0(10.5) 17.0(10.9) 23.0(52.4) 1.9(1.2)	◎ぼんち揚、三温糖、片栗粉、 白ごま、ごま油、米、◎中半月	絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、 Caたっぷりオムレツ、◎煮干し	たまねぎ、もやし、にんじん、 きゅうり、白ねぎ、干しいたけ	お茶 おかし 煮干し	お茶 揚げあられ	
15 木	具だくさん味噌汁 若狭牛コロッケ キャベツのごまマヨネーズ和え	497.9(400.0) 14.5(10.3) 15.3(10.7) 76.6(65.6) 1.5(1.0)	米、油、ノンエッグマヨネーズ、 白ごま、若狭牛コロッケ(乳・卵抜き) ◎マカロニ ◎アンパンマン幼児用ビスケット	絹ごし豆腐、焼き竹輪(乳・卵抜き)、 みそ、うすあげ、かつお節、 ◎牛乳、◎きな粉	キャベツ、にんじん、しめじ、白ねぎ、 みかん缶	お茶 ビスケット	牛乳 ◎きな粉マカロニ	
16 金	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8 12.7(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	三温糖、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、 ◎りんごのタルト	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布	バナナ、大根、人参、きゅうり、椎茸 インゲン、◎野菜ジュース	野菜ジュース	お茶 りんごのタルト	本監参拝
19 月	豆腐の味噌汁 タラフライ ピーマンと野菜のソテー	307.1(351.3) 17.7(14.0) 13.6(10.7) 28.4(49.8) 1.9(1.2)	ビーフン、油、◎おにぎりせんべい、 米、◎マンナウエハース	◎牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、みそ、 いわし(煮干し)、タラフライ、わかめ	しめじ、キャベツ、えのきたけ、 たまねぎ、ピーマン、にんじん、 白ねぎ	お茶 ウエハース	牛乳 せんべい	
20 火	ドライカレー スクランブルエッグ フルーツポンチ 福神漬け	401.7(449.4) 14.4(12.8) 20.5(14.6) 40.0(66.8) 2.3(1.6)	三温糖、油、◎ビスコ、米	豚ひき肉、牛ひき肉、◎ヤクルト、 液卵、◎昆布	たまねぎ、にんじん、バナナ、 ピーマン、みかん缶、パイン缶、 干しぶどう、しょうが 福神漬け	乳酸飲料	お茶 ビスケット 昆布	
21 水	肉じゃが 昆布巻き(おばあちゃんレシピ) アスパラサラダ ふりかけ(のり)	420.4(478.2) 16.4(15.0) 18.0(14.1) 48.2(72.8) 2.0(1.5)	じゃがいも、◎ホットケーキ粉、米 ノンエッグマヨネーズ、三温糖、油、 ◎ミニアスパラガスベビー乳酸菌	牛肉、◎牛乳、ハム(乳・卵抜き) 昆布巻き、◎牛乳	たまねぎ、しらたき、 グリーンアスパラガス、にんじん、 ◎バナナ、とうもろこし、いんげん、 すこやかふりかけ(のり)	お茶 ビスケット (ベビー)	牛乳 ◎バナナ蒸しパン	おばあちゃんの日
22 木	ポトフ 鮭のムニエル 春雨の和え物	372.7(405.7) 17.6(13.7) 17.6(12.8) 35.9(58.9) 2.3(1.5)	じゃがいも、はるさめ(国産)、 ◎ルヴァン、小麦粉、オリーブ油、 三温糖、ごま油、米、◎塩せんべい	若鶏肉、 シャウエッセン(乳・卵抜き)、 ◎まめびよ(コア)、鮭	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 みかん缶、きゅうり、しめじ	お茶 せんべい	豆乳(ココア) クラッカー	
23 金	ボーグビーンズ 豆腐ハンバーグ スナップえんどう	296.4(373.4) 13.4(13.1) 11.4(10.7) 35.0(56.2) 1.3(1.2)	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、◎プチたい焼き、油、米	豚肉、大豆、 国産鶏の豆腐入りハンバーグ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、 スナップえんどう、にんじん◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ミニたいやき	
26 月	かき玉汁 焼鯖 もやしのごま和え バナナ	281.9(358.8) 20.0(15.4) 11.3(7.9) 25.0(56.5) 1.7(1.0)	片栗粉、三温糖、すりごま(白)、米、 ◎たべっこベビー◎かきもち	液卵、ハム(乳・卵抜き)、かつお節、 焼鯖、◎煮干し	もやし、たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、白ねぎ、 バナナ、◎野菜ジュース	お茶 ビスケット (ベビー)	野菜ジュース かきもち 煮干し	
27 火	米粉ポタージュ 照り焼きチキン 大根サラダ	382.8(488.2) 18.4(18.8) 13.2(12.8) 47.5(74.5) 1.8(1.5)	上新粉、バター、白ごま、三温糖、 ごま油、米、◎白い風船	牛乳、若鶏肉、粉チーズ、 生クリーム、照り焼きチキン、 ◎脱脂粉乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、 にんじん、とうもろこし	お茶 せんべい	お茶 ◎ヨーグルト	
28 水	わかめスープ 豚肉のケチャップ炒め キャベツのナムル	352.7(399.7) 17.1(14.7) 20.4(15.4) 25.1(60.6) 1.7(1.3)	◎じゃがいも、◎バター、白ごま、 ごま油、油、三温糖、米、 ◎サラダうす焼	◎牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、 ハム(乳・卵抜き)、わかめ、 ◎あおのり	キャベツ、たまねぎ、もやし、 ピーマン、にんじん、白ねぎ	お茶 せんべい	牛乳 ◎じゃがバター	
30 金	五目寿司 味噌汁 きゅうりスティック 鱈のからあげ フルーツ	597.2(482.4) 18.7(13.7) 21.6(14.9) 81.9(73.3) 2.1(1.4)	米、三温糖、唐揚げ粉、油、 ◎クレープ(いちご)	凍り豆腐、うすあげ、ひじき、 絹豆腐、わかめ、削り節、鶏肉、 味噌 ◎牛乳	干しいたけ、えのきたけ、きゅうり にんじん、かんぴょう、オレンジ、 いちご	牛乳	お茶 クレープ(いちご)	坂井市産 米の日 誕生会

※物資の都合により、献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。  
◎は手作りおやつです。

ごはんのいらない日・・・4/30(金)



**子どものおやつについて**

子どもにとってのおやつは、1日3食ではとりきれない栄養を補う大切な役割があります。  
おやつは量と時間を決めて出すようにし、食事の時間にはちゃんとお腹が空くようにしましょう。

～おやつに向いているもの～

- ①エネルギーを補える炭水化物：おにぎり、パン、さつまいも
- ②普段の食事ではとりにくい乳製品：チーズ、ヨーグルト、牛乳
- ③ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な果物

**今月使用の旬の食材**

アスパラガス  
キャベツ  
グリーンピース  
スナップえんどう  
たまねぎ  
いちご