2024年度　4月

献　立　表

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	完了食・移行食 ★「移行食」は【1歳3ヶ月～】を目安としています		後期食		中期食	
	午前食	午後食	午後食	午後食	午前食	午後食
1 15 月	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーの おかか和え 味噌汁 果物　麦茶	プルーンパンケーキ アスパラの バターソテー 野菜スープ 牛乳	お粥 炒り豆腐 ブロッコリーの おかか和え 味噌汁 果物	プルーンパンケーキ アスパラの バターソテー 野菜スープ	お粥 豆腐の野菜煮 ブロッコリーマッシュ 味噌汁 果物	パン粥 ツナの野菜煮 野菜スープ
2 16 30 火	豆乳ちゃんぽんうどん さつま芋のオーブン焼き 果物　麦茶	わかめご飯 初鰹のケチャップ炒め すまし汁 牛乳	豆乳ちゃんぽんうどん さつま芋のオーブン焼き 果物	お粥 初鰹のケチャップ炒め すまし汁	煮込みうどん さつま芋マッシュ 果物	お粥 魚の野菜煮 すまし汁
3 17 水	雑穀ごはん 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 果物　麦茶	たこ焼き風 チーズ入りじゃがもち 新玉ねぎのサラダ すまし汁 牛乳	お粥 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 果物	たこ焼き風 チーズ入りじゃがもち 新玉ねぎのサラダ すまし汁	お粥 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁 果物	お粥 ツナの野菜煮 じゃが芋マッシュ すまし汁
4 18 木	ごはん 魚の中華煮 切り干し大根の中華和え 春雨スープ 果物　麦茶	ジャムサンド かぶのカレークリーム煮 野菜スープ 牛乳	お粥 魚の中華煮 切り干し大根の中華和え 春雨スープ 果物	ジャムサンド かぶのクリーム煮 野菜スープ	お粥 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 すまし汁 果物	パン粥 ささ身の野菜煮 野菜スープ
5 19 金	ロールパン スティックチキン コールスローサラダ 野菜スープ 果物　牛乳	しらすと グリンピースの混ぜご飯 ひきないり 味噌汁 麦茶	ロールパン スティックチキン コールスローサラダ 野菜スープ 果物	しらす粥 ひきないり 味噌汁	パン粥 ささ身のほぐし煮 野菜の刻み煮 野菜スープ 果物	しらす粥 野菜の刻み煮 味噌汁
6 20 土	ごはん 魚のみぞれ煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 果物　麦茶	昆布おにぎり 豚肉と茄子の甘辛炒め すまし汁 牛乳	お粥 魚のみぞれ煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 果物	お粥 豚肉と茄子の甘辛炒め すまし汁	お粥 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁 果物	お粥 ささ身の野菜煮 すまし汁
8 22 月	コロコロ納豆丼 南瓜の甘煮 豚汁 果物　麦茶	鮭と春野菜の焼きうどん 長芋のふわふわ焼き すまし汁 牛乳	コロコロ納豆粥 南瓜の甘煮 豚汁 果物	鮭と春野菜の焼きうどん 長芋のふわふわ焼き すまし汁	納豆粥 南瓜マッシュ 味噌汁 果物	鮭の煮込みうどん かぶマッシュ
9 23 火	雑穀ごはん 魚のねぎ味噌焼き 新じゃがのきんぴら すまし汁 果物　麦茶	肉まん ポリポリきゅうり 中華スープ 牛乳	お粥 魚のねぎ味噌焼き 新じゃがのきんぴら すまし汁 果物	肉まん ポリポリきゅうり 中華スープ	お粥 魚のほぐし煮 二色マッシュ すまし汁 果物	パン粥 ささ身の野菜煮 胡瓜マッシュ すまし汁
10 24 水	ナポリタン 塩ゆでスナップえんどう 野菜スープ 果物　牛乳	しらすひじき ふりかけご飯 アスパラフライ 味噌汁 麦茶	ナポリタン 塩ゆでスナップえんどう 野菜スープ 果物	しらす粥 アスパラのパン粉焼き 味噌汁	スープスパゲッティ さつま芋マッシュ 果物	しらす粥 野菜の刻み煮 味噌汁
11 25 木	筍ご飯 鰆の生姜照り焼き チンゲン菜の海苔和え 味噌汁 果物　麦茶	レーズンロールパン ブロッコリーの チーズソテー ポトフ 牛乳	お粥 鰆の生姜照り焼き チンゲン菜の海苔和え 味噌汁 果物	レーズンロールパン ブロッコリーの チーズソテー ポトフ	お粥 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁 果物	パン粥 ささ身の野菜煮 じゃが芋マッシュ 野菜スープ
12 26 金	鶏ごぼうそぼろ丼 三色ナムル すまし汁 果物　麦茶	バナナパイ風 ツナ人参しりしり 野菜スープ 牛乳	鶏そぼろ粥 三色ナムル すまし汁 果物	バナナパイ風 ツナ人参しりしり 野菜スープ	お粥 ささ身のほぐし煮 野菜の刻み煮 すまし汁 果物	お粥 ツナの野菜煮 野菜スープ
13 27 土	ごはん 肉じゃが 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 果物　麦茶	ゆかりおにぎり かじきと キャベツの味噌炒め すまし汁 牛乳	お粥 肉じゃが 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 果物	お粥 かじきと キャベツの味噌炒め すまし汁	お粥 ささ身の野菜煮 じゃが芋マッシュ 味噌汁 果物	お粥 魚の野菜煮 すまし汁

2024年度　4月　献立表　幼児食

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	昼食	おやつ	材料名			
			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	調味料
1 15 祝 月	ごはん　炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁　果物　麦茶	プルーンパンケーキ アスパラのバターソテー 牛乳	半つき米　ホットケーキ粉 砂糖　なたね油	牛乳　木綿豆腐　鶏もも肉(皮付き) ツナ水煮缶　米みそ(淡色辛みそ) バター　かつお節	いちご　ブロッコリー　プルーン(乾)　にんじん グリーンアスパラガス　葉ねぎ　なす　だいこん コーン缶　グリンピース　干ししいたけ	かつお・昆布だし汁 しいたけだし汁 しょうゆ　みりん
2 16　30 火	豆乳ちゃんぽんうどん さつま芋のオーブン焼き 果物　麦茶	わかめおにぎり 初鰹のケチャップ炒め 牛乳	半つき米　さつまいも 干しうどん　片栗粉 なたね油　ごま油	牛乳　豆乳 豚肉(ばら)　かつお(春)	バナナ　もやし　たまねぎ　キャベツ ピーマン　にんじん　にら　コーン缶	かつお・昆布だし汁 みりん　しょうゆ ケチャップ　食塩
3 17 水	雑穀ごはん　魚の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁　果物　麦茶	たこ焼き風チーズ入りじゃがもち 新玉ねぎのサラダ 牛乳	じゃがいも　半つき米 さつまいも　黒米 なたね油　片栗粉　砂糖	牛乳　さけ　チーズ ツナ水煮缶　油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)　かつお節	りんご　たまねぎ　きゅうり　にんじん チンゲンサイ　キャベツ　ひじき　あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ　中濃ソース みりん　酢　食塩
4 18 木	ごはん　魚の中華煮 切り干し大根の中華和え 春雨スープ　果物　麦茶	ジャムサンド かぶのカレークリーム煮 牛乳	半つき米　食パン　小麦粉 砂糖　はるさめ ごま油　なたね油	牛乳　かれい 鶏もも肉(皮付き)　すりごま	デコポン　いちご　ほうれんそう　にんじん たまねぎ　かぶ　もやし　こまつな かぶ・葉　葉ねぎ　切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ　みりん　食塩 コンソメ　カレー粉
5 19 金	ロールパン　スティックチキン コールスローサラダ 野菜スープ　果物　牛乳	しらすとグリンピースのおにぎり ひきないり 麦茶	半つき米　ロールパン なたね油　砂糖	牛乳　鶏手羽元 しらす干し　油揚げ	いちご　キャベツ　にんじん　だいこん きゅうり　ブロッコリー　たまねぎ　コーン缶 グリンピース　かぼちゃ　しょうが	かつお・昆布だし汁 みりん　しょうゆ 食塩　酢　コンソメ
6 20 土	ごはん　魚のみぞれ煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁　果物　麦茶	昆布おにぎり 豚肉と茄子の甘辛炒め 牛乳	半つき米　砂糖　なたね油	牛乳　たら　豚肉(こま) 米みそ(淡色辛みそ)　すりごま	バナナ　チンゲンサイ　にんじん　なす だいこん　葉ねぎ　赤ピーマン かぶ・葉　かぶ　塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ　みりん
8 22 月	コロコロ納豆丼 南瓜の甘煮 豚汁　果物　麦茶	鮭と春野菜の焼きうどん 長芋のふわふわ焼き 牛乳	半つき米　ながいも 干しうどん　じゃがいも 砂糖　ごま油	牛乳　納豆　さけ　豚肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)　かつお節	りんご　かぼちゃ　キャベツ かぶ　ねぎ　にんじん　たまねぎ だいこん　かぶ・葉　あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ　みりん
9 23 火	雑穀ごはん　魚のねぎ味噌焼き 新じゃがのきんぴら すまし汁　果物　麦茶	肉まん ポリポリきゅうり 牛乳	半つき米　ホットケーキ粉 じゃがいも　赤米 なたね油　砂糖	牛乳　かじき　豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	デコポン　きゅうり　にんじん　ブロッコリー ねぎ　たまねぎ　たけのこ　こまつな かぼちゃ　干ししいたけ	かつお・昆布だし汁 しいたけだし汁　しょうゆ みりん　食塩
10 24 水	ナポリタン 塩ゆでスナップえんどう 野菜スープ　果物　牛乳	しらすひじきふりかけご飯 アスパラフライ 麦茶	半つき米　スパゲティー パン粉　小麦粉　さつまいも なたね油　砂糖	牛乳　鶏もも肉(皮付き) しらす干し　ごま　かつお節	グリーンアスパラガス　いちご　スナップえんどう ピーマン　たまねぎ　マッシュルーム ホールトマト缶詰　ほうれんそう　キャベツ　ひじき	ケチャップ　食塩 中濃ソース　コンソメ
11 25 木	筍ご飯　鰆の生姜照り焼き チンゲン菜の海苔和え 味噌汁　果物　麦茶	レーズンロールパン ブロッコリーのチーズソテー 牛乳	半つき米　ロールパン じゃがいも　なたね油　砂糖	牛乳　さわら　チーズ　油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ　ブロッコリー　にんじん　チンゲンサイ たけのこ(水煮缶)　えのきたけ　赤ピーマン 干しぶどう　ねぎ　なす　こまつな　しょうが　焼きのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ　みりん
12 26 金	鶏ごぼうそぼろ丼 三色ナムル すまし汁　果物　麦茶	バナナパイ風 ツナ人参しりしり 牛乳	半つき米　ぎょうざの皮 さつまいも　砂糖 なたね油　ごま油	牛乳　鶏ひき肉　ツナ水煮缶 バター　ごま	りんご　バナナ　赤ピーマン　もやし ほうれんそう　にんじん　ごぼう たまねぎ　だいこん　コーン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ　食塩　みりん
13 27 土	ごはん　肉じゃが 小松菜の塩昆布和え 味噌汁　果物　麦茶	ゆかりおにぎり かじきとキャベツの味噌炒め 牛乳	半つき米　じゃがいも なたね油　砂糖	牛乳　豚肉(こま)　かじき 米みそ(淡色辛みそ)	デコポン　こまつな　たまねぎ キャベツ　ブロッコリー　にんじん かぶ・葉　かぶ　塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ　みりん

＊今月は5,19日のおやつに福島県の郷土料理「ひきないり」を入れています。

＊なお、都合により献立を変更する場合があります。

	給与栄養目標量	栄養摂取量
エネルギー	531kcal	529kcal
たんぱく質	21.5g	22.1g