



2024年4月 献立表（乳児食）

社会福祉法人 都島友の会
都島友乳児保育センター

日 曜日	開食 10時	献立名（昼食）	おやつ（3時）	養 色			栄 養 価								
				熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	たんぱく質	脂質	糖質	塩分	鉄	亜鉛			
1 月	牛乳 ソフト せんべい	チャーハン ツナサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 ちんすこう	米 小麦粉	豚肉 ツナ 牛乳 わかめ 豆腐	玉葱 干し椎茸 青ねぎ コーン 人参 かいわれ大根 胡瓜 キャベツ オレンジ	501	16	20	226	1				
2 火	牛乳 ミニサラダ	ご飯 もやしスープ キャベツ入りマーボー豆腐 蒸しシューマイ	牛乳 さつま芋スティック	米 さつま芋 シューマイの皮	豆腐 豚肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 生姜 白ねぎ 青ねぎ もやし 小松菜	487	19	18	277	2				
3 水	牛乳 ラムネ	ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	牛乳 とうふナゲット	米 じゃが芋	鮭 豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 にんにく バナナ	468	23	20	277	1.9				
4 木	牛乳 ソフト せんべい	ご飯 すまし汁 厚揚げ入り味噌炒め 胡瓜としらすの酢の物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 こんにゃく 薄力粉	豚肉 厚揚げ わかめ しらす 牛乳 牛乳	大根 人参 干しだいけ スナッフエンドウ 南瓜 えのき茸 白菜 青ねぎ	457	18	13	329	1.9				
5 金	牛乳 ミニサラダ	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み もやしナムル	牛乳 メロンパンクッキー	米 こんにゃく 小麦粉	牛肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ 牛乳	人参 玉葱 白菜 白ねぎ もやし 胡瓜 えのき茸 小松菜	511	18	20	325	2.2				
6 土	お茶 ラムネ	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶 ラムネ ぼりんこ いしやきいも	米 さつま芋	豚肉	玉葱 もやし キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸									
8 月	牛乳 ソフト せんべい	鶏そぼろ丼ぶり マカロニサラダ みそ汁 いちご	牛乳 豆腐ドーナツ	米 マカロニ さつま芋 小麦粉	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	生姜 人参 ほうれん草 胡瓜 コーン キャベツ 青ねぎ いちご	548	20	19	281	1.7				
9 火	牛乳 ミニサラダ	カレーライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 きなこ スティックパン	米 じゃが芋 パン	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 ブロッコリー キャベツ オレンジ	561	17	18	229	1.9				
10 水	牛乳 ラムネ	ご飯 すまし汁 パナナ 鯖のごま味噌焼き 春キャベツと豚肉の炒め物	牛乳 新じゃがフライ	米 ごま じゃが芋	鯖 豚肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 春キャベツ コーン えのき茸 青ねぎ アスパラガス パナナ	441	19	15	238	1.7				
11 木	牛乳 ソフト せんべい	煮込みうどん 南瓜の天ぷら 白菜のおかか和え	お茶 鮭おにぎり	うどん 米 ごま 小麦粉	鶏肉 厚揚げ 鮭 かつお節	人参 玉葱 小松菜 南瓜 白菜 えのき茸	457	17	14	188	1.8				
12 金	牛乳 ミニサラダ	ひじきご飯 鶏肉の塩こうじ焼き しらす和え みそ汁	牛乳 スイートパンクキン	米 さつま芋 バター	米 ひじき 鶏肉 しらす 豆腐 牛乳	人参 青ねぎ キャベツ 小松菜 なめこ かいわれ大根 南瓜	458	20	17	270	2.1				
13 土	お茶 ラムネ	中華丼ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ラムネ 皇食べよ いしやきいも	米	豚肉	白菜 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 大根									
15 月	牛乳 ソフト せんべい	ご飯 鶏肉の唐揚げ もやしサラダ みそ汁	牛乳 ふかじゃ	米 さつま芋	鶏肉 牛乳 さつま揚げ 豆腐	生姜 もやし キャベツ 人参 小松菜	485	19	18	248	1.6				
16 火	牛乳 ミニサラダ	ツナコーンピラフ いちご ポテトサラダ 大根のスープ	牛乳 ココアパンケーキ	米 小麦粉 じゃが芋 バター	ツナ 豆乳 牛乳	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 キャベツ 大根 小松菜 いちご	478	14	16	237	1.3				
17 水	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 パナナ 鯖の塩焼き 肉じゃが	牛乳 いちごジャムサンド	米 じゃが芋 こんにゃく パン ジャム	鯖 牛肉 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 バナナ	510	22	16	235	1.8				
18 木	牛乳 ソフト せんべい	パン 春キャベツのスープ ハンバーグ オープンポテト イタリアンサラダ	牛乳 フルーツポンチ いちご	パン じゃが芋	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 寒天 牛乳	玉葱 春キャベツ パセリ リンゴジュース ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン モモ ミカン パナナ いちご	490	20	22	229	2				
19 金	牛乳 ミニサラダ	焼きそば 中華スープ オープンポテト オレンジ	お茶 おかがおにぎり	中華種 米 じゃが芋	豚肉 かつお節 青のり 豆腐	人参 玉葱 キャベツ もやし 青梗菜 オレンジ	446	17	11	171	1.7				
20 土	お茶 ラムネ	しょうが焼き丼ぶり 大根サラダ みそ汁	お茶 ラムネ ぼりんこ いしやきいも	米	豚肉	生姜 玉葱 しめじ茸 大根 人参 キャベツ									
22 月	牛乳 ソフト せんべい	アマランサスご飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き キャベツの塩昆布和え	牛乳 皇食べよ フルーツ寒天	米 アマランサス	鶏肉 塩昆布 豆腐 しらす 牛乳 寒天	パセリ キャベツ しめじ茸 玉葱 青ねぎ ミカン モモ リンゴジュース	449	20	15	243	1.4				
23 火	牛乳 ミニサラダ	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳 のり塩ポップコーン	米 じゃが芋 ポップコーン	牛肉 牛乳 青のり	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ 胡瓜 ヤングコーン ブロッコリー オレンジ	474	14	17	214	1.7				
24 水	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 魚のおろし煮 春雨サラダ	牛乳 チーズスコーン	米 春雨 小麦粉 バター	鯉 豆腐 わかめ チーズ 牛乳 竹輪	大根 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 青ねぎ	484	20	17	293	0.8				
25 木	牛乳 ソフト せんべい	わかめうどん 大豆入りかき揚げ ツナ和え	お茶 しらす昆布おにぎり	うどん 米 さつま芋 小麦粉 ごま	わかめ かまぼこ 大豆 塩昆布 しらす ツナ	青ねぎ 玉葱 コーン みつば キャベツ 小松菜	431	15	11	205	1.4				
26 金	牛乳 ミニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 新じゃがの炒め物	牛乳 きな粉バナナ	米 じゃが芋	鶏肉 厚揚げ ウィンナー 牛乳 きな粉	玉葱 ビーマン ほうれん草 バナナ	492	21	19	252	1.6				
27 土	お茶 ラムネ	鶏と大根の混ぜご飯 ほうれん草のマヨネーズ和え みそ汁	お茶 ラムネ 皇たべよ いしやきいも	米 じゃが芋	鶏肉	大根 人参 キャベツ ほうれん草 えのき茸									
29 月		昭和の日													
30 火	牛乳 ミニサラダ	ご飯 胡瓜のさっぱり和え 鯖のマヨネーズ焼き ひじきのそぼろ炒め みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米	鯖 鶏肉 ひじき 牛乳 ヨーグルト	パセリ 胡瓜 人参 いんげん 小松菜 玉葱 バナナ ミカン モモ バイン	434	19	17	296	2				

ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食では四季に応じ旬の野菜を中心としたメニュー作りを心掛け、
出来る限り多くの食材を味わえるようにと考えています。
お家と給食のふたつの大切な食事を通し
たくさんのごことを学び食育を進めていきたいと思います。

※給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



ワイエスフードサービス
管理栄養士 作成