

令和6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 以上児		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のになるもの		熱や力のもとになるもの	
					1	2	3	4	5	6
1月	パン	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
2火	ごはん	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・ｽｷﾞﾐﾂ	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
3水	ごはん	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 ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油
4木	パン	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・ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ 人参・パセリ	生姜 玉葱 ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ	ローパン・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
5金	ごはん	ごはん	レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 牛乳 かりんとう	鶏レバー かつお節・豆腐 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ なめこ・葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油
6土		パン	イタリانسパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 牛乳 丸ボーロ		牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セリー えのき茸・葱	スパゲッティ・ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ ｽﾀｰｰｰｰｰｰｰｰｰｰｰｰ 丸ボーロ	サラダ油 バター
8月	ごはん	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
9火	パン	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ 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 パセリ	玉葱 ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ローパン・パン粉・ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ ｽﾀｰｰｰｰｰｰｰｰｰｰ 丸ボーロ	サラダ油
10水	ごはん	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 ｽｷﾞﾐﾂ おやつ昆布	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ・胡瓜	米・じゃがいも・ｶｰﾎｰ ｽｰﾌﾟの素・酢・砂糖・醤油 おかき	サラダ油
11木	ごはん	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 おﾄｰｷｰｽ・いちごｼﾞｱﾑ	サラダ油
12金	ごはん	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
13土		パン	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
15月	パン	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・ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ 人参・パセリ	生姜 玉葱 ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ	ローパン・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
16火	ごはん	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 ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油
17水	パン	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
18木	ごはん	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・ｽｷﾞﾐﾂ	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
19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 れんｼﾞ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢・ﾌﾞﾘﾝ	サラダ油
20土		パン	イタリانسパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 牛乳 丸ボーロ		牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セリー えのき茸・葱	スパゲッティ・ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ ｽﾀｰｰｰｰｰｰｰｰｰｰ 丸ボーロ	サラダ油 バター
22月	ごはん	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
23火	パン	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ 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 パセリ	玉葱 ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ローパン・パン粉・ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ ｽﾀｰｰｰｰｰｰｰｰｰｰ 丸ボーロ	サラダ油
24水	ごはん	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 ｽｷﾞﾐﾂ おやつ昆布	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｷｯﾁﾝﾊﾟｰ・胡瓜	米・じゃがいも・ｶｰﾎｰ ｽｰﾌﾟの素・酢・砂糖・醤油 おかき	サラダ油
25木	ごはん	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 おﾄｰｷｰｽ・いちごｼﾞｱﾑ	サラダ油
26金	ごはん	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
27土		パン	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
30火	ごはん	ごはん	エス肉(ニク)じゃが 小松菜のみそ汁	牛乳 牛乳 ビスケット	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	米・カレー粉・じゃがいも 砂糖・みりん・醤油 ビスケット	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	18.7	17.1	288	2.4	1.8	491	0.23	0.41	21
3歳 未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	499	20.4	18.1	328	2.2	1.7	428	0.24	0.45	18

※月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。