

令和6年度前期予定献立一覧表（4月分）B（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児		以上児		全児		全児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	主食		昼 食		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	2	3	4	5	6	1	2
1月	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 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット		サラダ油 ごま油	
2火	パン	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ コンスープ		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 キャベツ スイトコーン	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・あられ		サラダ油	
3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 スキム おやつ昆布	人参	玉葱・グリルピーズ キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖・醤油 おかき		サラダ油	
4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 お好み焼き粉・いちごジャム		サラダ油	
5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	
6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	
8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 スイトコーン 胡瓜	ロールパン・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	
9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・スキム	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 バター		ごま油 サラダ油 バター	
10水	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 グリルピーズ	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	
11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	人参 パセリ	生姜 玉葱 キャベツ	ロールパン・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー マヨネーズ		サラダ油 マヨネーズ	
12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・キャベツ なめこ・葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう		サラダ油	
13土		パン	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 ピーマン	玉葱・セリー 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	
15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 ツナグンサイ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉		サラダ油 すりごま	
16火	パン	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ コンスープ		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 キャベツ スイトコーン	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・あられ		サラダ油	
17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 スキム おやつ昆布	人参	玉葱・グリルピーズ キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖・醤油 おかき		サラダ油	
18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 お好み焼き粉・いちごジャム		サラダ油	
19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	
20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	
22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	人参 パセリ	生姜 玉葱 キャベツ	ロールパン・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー マヨネーズ		サラダ油 マヨネーズ	
23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 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット		サラダ油 ごま油	
24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 スイトコーン 胡瓜	ロールパン・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	
25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・スキム	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 バター		ごま油 サラダ油 バター	
誕生 26金			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 オレゾ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢・プリル		サラダ油	
27土		パン	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 ピーマン	玉葱・セリー 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	
30火	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 ツナグンサイ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉		サラダ油 すりごま	

【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										
	平均栄養価	403	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20			
3歳 未満児	基準量	480	15	11										
	平均栄養価	499	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20			
			20.4	18.1	328	2.2	1.7	428	0.24	0.45	18			

※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。