献　　立　　表

2023年04月

fujimuraナーサリー(一般)

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			夕方おやつ
					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	
1	土	牛乳 せんべい	きつねうどん ほうれん草のごま和え みかん	牛乳 お麩ラスク	ゆでうどん、焼ふ、砂糖、すりごま	牛乳、油揚げ、バター	ほうれんそう、みかん、たまねぎ、にんじん	牛乳 せんべい
2	日							
3	月	牛乳 せんべい	御飯 高野豆腐と鶏ももの煮物 なます みそ汁（なす）	牛乳 おにぎり （おかかチーズ） 小魚	七分つき米、砂糖、ごま、片栗粉、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、いわし、かつお節	たまねぎ、だいこん、なす、きゅうり、にんじん、こまつな、干ししいたけ、刻みこんぶ	牛乳 せんべい
4	火	牛乳 せんべい	きのこクリームライス にんじんしりしり 野菜スープ いちご	牛乳 ほうれんそう蒸しパン	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、押麦、米粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、牛肉(肩)、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、いちご、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、セロリ、しめじ、エリンギ、コーン缶	牛乳 せんべい
5	水	牛乳 せんべい	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 キャベツときゅうりのごまサラダ オニオンスープ	牛乳 ヨーグルト （リンゴソース）	ロールパン、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉	キャベツ、りんご、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー	牛乳 せんべい
6	木	牛乳 せんべい	御飯 煮魚 炒り豆腐 みそ汁（切干しだいこん）	牛乳 じゃがいもの みたらし団子	じゃがいも、七分つき米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ、しょうが	牛乳 せんべい
7	金	牛乳 せんべい	御飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜と高野豆腐の和え物 みそ汁（えのきたけ）	牛乳 豆乳ゼリー（小倉）	七分つき米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、ゆであずき缶、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐、きな粉	たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、粉かんてん、しょうが	牛乳 せんべい
8	土	牛乳 せんべい	中華丼 はるさめサラダ わかめスープ りんご	牛乳 おにぎり （じゃこおかか）	七分つき米、はるさめ、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、しらす干し、かつお節	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、焼きのり、カットわかめ、干ししいたけ	牛乳 せんべい
9	日							
10	月	牛乳 せんべい	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の煮物 すまし汁（油揚げ）	牛乳 ピザトースト	七分つき米、さつまいも、食パン、油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、バター	キャベツ、しめじ、ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、刻みこんぶ	牛乳 せんべい
11	火	牛乳 せんべい	御飯 肉じゃが ブロッコリーのごまあえ みそ汁（キャベツ）	牛乳 五平餅	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、さやえんどう、切り干しだいこん、カットわかめ	牛乳 せんべい
12	水	牛乳 せんべい	三色どんぶり かぼちゃの甘煮 みそ汁（じゃがいも） バナナ	牛乳 おやつ・カレーうどん	七分つき米、ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、さやえんどう、しょうが	牛乳 せんべい
13	木	牛乳 せんべい	たけのこ入り混ぜご飯 さわらのもやしあんかけ すまし汁（だいこん） フルーツカクテル（キウイ・もも）	牛乳 お野菜おやき	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、鶏もも肉、油揚げ	だいこん、もも缶（白桃）、みかん缶、にんじん、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、たけのこ（ゆで）、ほうれんそう、ピーマン、干ししいたけ、しょうが	牛乳 せんべい
14	金	牛乳 せんべい	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめの酢の物 わかめスープ	牛乳 大学芋（ごま）	さつまいも、七分つき米、砂糖、油、はるさめ、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし、みかん缶、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが	牛乳 せんべい
15	土	牛乳 せんべい	きつねうどん ほうれん草のごま和え みかん	牛乳 お麩ラスク	ゆでうどん、焼ふ、砂糖、すりごま	牛乳、油揚げ、バター	ほうれんそう、みかん、たまねぎ、にんじん	牛乳 せんべい
16	日							

※ 食材は仕入れの状況によって変更になる場合があります。

※まだ食べたことのない食材がありましたら、園にご連絡ください。その後ご家庭で試してみてください。

2023年04月

fujimuraナーサリー(一般)

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			夕方おやつ
					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	
17	月	牛乳 せんべい	御飯 高野豆腐と鶏ももの煮物 なます みそ汁（なす）	牛乳 おにぎり （おかかチーズ） 小魚	七分つき米、砂糖、ごま、片栗粉、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、いわし、かつお節	たまねぎ、だいこん、なす、きゅうり、にんじん、こまつな、干ししいたけ、刻みこんぶ	牛乳 せんべい
18	火	牛乳 せんべい	きのこクリームライス にんじんしりしり 野菜スープ いちご	牛乳 ほうれんそう蒸しパン	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、押麦、米粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、牛肉(肩)、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、いちご、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、セロリ、しめじ、エリンギ、コーン缶	牛乳 せんべい
19	水	牛乳 せんべい	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 キャベツときゅうりのごまサラダ オニオンスープ	牛乳 ヨーグルト （リンゴソース）	ロールパン、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉	キャベツ、りんご、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー	牛乳 せんべい
20	木	牛乳 せんべい	御飯 煮魚 炒り豆腐 みそ汁（切干しだいこん）	牛乳 じゃがいもの みたらし団子	じゃがいも、七分つき米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ、しょうが	牛乳 せんべい
21	金	牛乳 せんべい	御飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜と高野豆腐の和え物 みそ汁（えのきたけ）	牛乳 豆乳ゼリー（小倉）	七分つき米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、ゆであずき缶、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐、きな粉	たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、粉かんてん、しょうが	牛乳 せんべい
22	土	牛乳 せんべい	中華丼 はるさめサラダ わかめスープ りんご	牛乳 おにぎり （じゃこおかか）	七分つき米、はるさめ、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、しらす干し、かつお節	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、焼きのり、カットわかめ、干ししいたけ	牛乳 せんべい
23	日							
24	月	牛乳 せんべい	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の煮物 すまし汁（油揚げ）	牛乳 ピザトースト	七分つき米、さつまいも、食パン、油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、バター	キャベツ、しめじ、ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、刻みこんぶ	牛乳 せんべい
25	火	牛乳 せんべい	御飯 肉じゃが ブロッコリーのごまあえ みそ汁（キャベツ）	牛乳 五平餅	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、さやえんどう、切り干しだいこん、カットわかめ	牛乳 せんべい
26	水	牛乳 せんべい	三色どんぶり かぼちゃの甘煮 みそ汁（じゃがいも） バナナ	牛乳 おやつ・カレーうどん	七分つき米、ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、さやえんどう、しょうが	牛乳 せんべい
27	木	牛乳 せんべい	たけのこ入り混ぜご飯 さわらのもやしあんかけ すまし汁（だいこん） フルーツカクテル（キウイ・もも）	牛乳 お野菜おやき	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、鶏もも肉、油揚げ	だいこん、もも缶（白桃）、みかん缶、にんじん、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、たけのこ（ゆで）、ほうれんそう、ピーマン、干ししいたけ、しょうが	牛乳 せんべい
28	金	牛乳 せんべい	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめの酢の物 わかめスープ	牛乳 大学芋（ごま）	さつまいも、七分つき米、砂糖、油、はるさめ、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし、みかん缶、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが	牛乳 せんべい
29	土	昭和の日						
30	日							

1か月の平均栄養量 （乳児・おやつ含む）				
	エネルギー	457 kcal	鉄	1.8 mg
	たんぱく質	19.1 g	カルシウム	292 mg
	脂質	15.3 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	1.5 g	食物繊維	4.1 g

※ 食材は仕入れの状況によって変更になる場合があります。

※まだ食べたことのない食材がありましたら、園にご連絡ください。その後ご家庭で試してみてください。