



【2025年 4月】給食献立表

(0歳児後期)



栄養価 ㎎:mg(kcal) ｸﾞﾗﾑ:g(ｸﾞﾗﾑ) (g)
脂質:脂質(g) ｶﾛﾘｰ:kcal
塩分:食塩相当量(g)

日付	献立	(午前) お	や	つ (午後)	熱や力になる(炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(根菜類・ビタミン)	栄養価
1火	おかゆ・豆乳シチュー・春キャベツのしらす和え・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、じゃがいも(焼蒸・生)、植物油、かたくちいわし、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、鶏卵黄、しらす干し(焼乾製品)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、キャベツ(生)	255 ｸﾞﾗﾑ:11.7 脂質:6.7 ｶﾛﾘｰ:179 塩分:0.3
2水	おかゆ・鶏そぼろ煮・キャベツと人参の和え物・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、じゃがいも(焼蒸・生)、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、かたくちいわし(煮干し)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	人参(皮つき・生)、キャベツ(生)、白菜(生)	262 ｸﾞﾗﾑ:10.5 脂質:6.7 ｶﾛﾘｰ:139 塩分:0.5
3木	おかゆ・鮭の塩焼・やわらかポテトサラダ・すまし汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、じゃがいも(焼蒸・生)	しらす(生・切り身)、かたくちいわし(煮干し)、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	人参(皮つき・生)、大根(皮・皮つき・生)	255 ｸﾞﾗﾑ:12.3 脂質:6.4 ｶﾛﾘｰ:144 塩分:0.2
4金	おかゆ・かれいの塩焼き・小松菜の煮びたし・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、砂糖(中白)	まがれい(生)、油揚げ、かつお節、絹ごし豆腐、かたくちいわし(煮干し)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	小松菜(皮・生)、えのきたけ(生)、人参(皮つき・生)、たまねぎ(りんご・生)	247 ｸﾞﾗﾑ:12.5 脂質:6.7 ｶﾛﾘｰ:150 塩分:0.8
5土	おかゆ・豚丼・グリーンサラダ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、砂糖(上白糖)	豚(中切・もも・豚身つき)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、生しいたけ(生)、ブロッコリー(生)	220 ｸﾞﾗﾑ:8.3 脂質:5.7 ｶﾛﾘｰ:122 塩分:0.2
7月	おかゆ・赤魚の煮つけ・ほうれん草のおひたし・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、砂糖(上白糖)、じゃがいも(焼蒸・生)	まがれい(生)、かたくちいわし(煮干し)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	ほうれんそう(生)、人参(皮つき・生)	260 ｸﾞﾗﾑ:12.5 脂質:6.1 ｶﾛﾘｰ:144 塩分:0.7
8火	おかゆ・豆乳シチュー・ブロッコリーのサラダ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、じゃがいも(焼蒸・生)、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、鶏卵黄、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、きゅうり(生)、ブロッコリー(生)	249 ｸﾞﾗﾑ:9.2 脂質:6.3 ｶﾛﾘｰ:144 塩分:0.2
9水	おかゆ・焼き鮭・肉じゃが・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、植物油、じゃがいも(焼蒸・生)、砂糖(上白糖)	しらす(生・切り身)、豚(中切・ばら・豚身つき)、かたくちいわし(煮干し)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	さやいんげん(茹でや・生)、たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、チンゲンサイ(茹・生)	274 ｸﾞﾗﾑ:14.3 脂質:7.5 ｶﾛﾘｰ:142 塩分:0.8
10木	おかゆ・鶏と野菜のうま煮・春キャベツのスープ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、焼き豆腐、ハム(ボイルス)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	根菜類(皮・生)、人参(皮つき・生)、ほうれんそう(生)、まこんぶ(茹干し)、キャベツ(生)	204 ｸﾞﾗﾑ:6.9 脂質:5.0 ｶﾛﾘｰ:121 塩分:0.2
11金	おかゆ・鶏肉のさっぱり煮・キャベツのサラダ・コンソメスープ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、かたくちいわし、植物油、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	レモン(冷凍・生)、キャベツ(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)	240 ｸﾞﾗﾑ:9.5 脂質:6.5 ｶﾛﾘｰ:124 塩分:0.8
12土	おかゆ・豆腐のあんかけ・野菜スティック・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、かたくちいわし、ごま油、サラダ油、砂糖(上白糖)	豚(ひき肉・生)、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	しょうが(根・生)、人参(皮つき・生)、根菜類(皮・生)、キャベツ(生)	214 ｸﾞﾗﾑ:7.4 脂質:5.3 ｶﾛﾘｰ:144 塩分:0.2
14月	おかゆ・鶏そぼろあんかけ・温野菜サラダ・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、植物油、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、ゆばち餅(油漬・フレーク)、かたくちいわし(煮干し)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生)、キャベツ(生)、しょうが(根・生)、ブロッコリー(生)、人参(皮つき・生)、日本かぼちゃ(冷凍・生)	259 ｸﾞﾗﾑ:12.0 脂質:7.3 ｶﾛﾘｰ:160 塩分:0.9
15火	おかゆ・鮭の塩焼・やわらかポテトサラダ・すまし汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、じゃがいも(焼蒸・生)	しらす(生・切り身)、かたくちいわし(煮干し)、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	人参(皮つき・生)、大根(皮・皮つき・生)	255 ｸﾞﾗﾑ:12.3 脂質:6.4 ｶﾛﾘｰ:144 塩分:0.2
16水	おかゆ・鶏そぼろ煮・キャベツと人参の和え物・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、じゃがいも(焼蒸・生)、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、かたくちいわし(煮干し)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	人参(皮つき・生)、キャベツ(生)、白菜(生)	262 ｸﾞﾗﾑ:10.5 脂質:6.7 ｶﾛﾘｰ:139 塩分:0.5
17木	おかゆ・豆乳シチュー・春キャベツのしらす和え・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、じゃがいも(焼蒸・生)、植物油、かたくちいわし、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、鶏卵黄、しらす干し(焼乾製品)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、キャベツ(生)	255 ｸﾞﾗﾑ:11.7 脂質:6.7 ｶﾛﾘｰ:179 塩分:0.3
18金	おかゆ・かれいの塩焼き・小松菜の煮びたし・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、砂糖(中白)	まがれい(生)、油揚げ、かつお節、絹ごし豆腐、かたくちいわし(煮干し)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	小松菜(皮・生)、えのきたけ(生)、人参(皮つき・生)、たまねぎ(りんご・生)	247 ｸﾞﾗﾑ:12.5 脂質:6.7 ｶﾛﾘｰ:150 塩分:0.8
19土	おかゆ・豚丼・グリーンサラダ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、砂糖(上白糖)	豚(中切・もも・豚身つき)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、生しいたけ(生)、ブロッコリー(生)	220 ｸﾞﾗﾑ:8.3 脂質:5.7 ｶﾛﾘｰ:122 塩分:0.2
21月	おかゆ・赤魚の煮つけ・ほうれん草のおひたし・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、砂糖(上白糖)、じゃがいも(焼蒸・生)	まがれい(生)、かたくちいわし(煮干し)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	ほうれんそう(生)、人参(皮つき・生)	260 ｸﾞﾗﾑ:12.5 脂質:6.1 ｶﾛﾘｰ:144 塩分:0.7
22火	おかゆ・豆乳シチュー・ブロッコリーのサラダ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、じゃがいも(焼蒸・生)、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、鶏卵黄、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、きゅうり(生)、ブロッコリー(生)	249 ｸﾞﾗﾑ:9.2 脂質:6.3 ｶﾛﾘｰ:144 塩分:0.2
23水	おかゆ・焼き鮭・肉じゃが・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、植物油、じゃがいも(焼蒸・生)、砂糖(上白糖)	しらす(生・切り身)、豚(中切・ばら・豚身つき)、かたくちいわし(煮干し)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	さやいんげん(茹でや・生)、たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、チンゲンサイ(茹・生)	274 ｸﾞﾗﾑ:14.3 脂質:7.5 ｶﾛﾘｰ:142 塩分:0.8
24木	おかゆ・鶏と野菜のうま煮・春キャベツのスープ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、焼き豆腐、ハム(ボイルス)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	根菜類(皮・生)、人参(皮つき・生)、ほうれんそう(生)、まこんぶ(茹干し)、キャベツ(生)	204 ｸﾞﾗﾑ:6.9 脂質:5.0 ｶﾛﾘｰ:121 塩分:0.2
25金	おかゆ・鶏肉のさっぱり煮・キャベツのサラダ・コンソメスープ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、かたくちいわし、植物油、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	レモン(冷凍・生)、キャベツ(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)	240 ｸﾞﾗﾑ:9.5 脂質:6.5 ｶﾛﾘｰ:124 塩分:0.8
26土	おかゆ・豆腐のあんかけ・野菜スティック・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、かたくちいわし、ごま油、サラダ油、砂糖(上白糖)	豚(ひき肉・生)、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	しょうが(根・生)、人参(皮つき・生)、根菜類(皮・生)、キャベツ(生)	214 ｸﾞﾗﾑ:7.4 脂質:5.3 ｶﾛﾘｰ:144 塩分:0.2
28月	おかゆ・鶏そぼろあんかけ・温野菜サラダ・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、植物油、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、ゆばち餅(油漬・フレーク)、かたくちいわし(煮干し)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生)、キャベツ(生)、しょうが(根・生)、ブロッコリー(生)、人参(皮つき・生)、日本かぼちゃ(冷凍・生)	259 ｸﾞﾗﾑ:12.0 脂質:7.3 ｶﾛﾘｰ:160 塩分:0.9
30水	おかゆ・鶏そぼろ煮・キャベツと人参の和え物・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト		米(赤米・精白米)、じゃがいも(焼蒸・生)、砂糖(上白糖)	鶏(ひき肉)、かたくちいわし(煮干し)、プレーンヨーグルト(全脂無糖)	人参(皮つき・生)、キャベツ(生)、白菜(生)	262 ｸﾞﾗﾑ:10.5 脂質:6.7 ｶﾛﾘｰ:139 塩分:0.5

※献立は、一部変更になる場合があります。

※ハム・ベーコン・ウインナー等の肉加工品は無添加の製品を使用しています。

◎卵、乳、小麦等のアレルギーについては、代替えのものを使用させていただきます。

