4月　そよかぜ組献立表　幼児食

2021 年　4月

基準値　エネルギー540kcal たんぱく質19.5g　脂質15.0g

日付	献立名		食材名					栄養価
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1木	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) 高野豆腐煮 大根そぼろ煮 コールスローサラダ なすとえのきの味噌汁	〇りんご　豆乳 ◎じゃがいも　キウイ　豆乳	高野豆腐、豆乳、大豆ミート	ごま、あおのり、あまのり、えのき、こまつな、しょうが、にんにく、サニーレタス、キャベツ、にんじん、わかめ、えのきたけ、ほうれんそう、りんご、こんにゃく、わかめ、みかん、パセリ、たまねぎ、はくさい、トマト、キウイ	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、はるさめ、じゃがいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー　465kcal たんぱく質　18.8g 脂質　15.4g 塩分　1.3g カリウム1290mg
2金	玄米ご飯(青のりごまふりかけ) ヒヨコマメファラフェル風 温野菜 サラダ コンソメスープ	〇バナナ　豆乳 ◎さつまいも　みかん 豆乳	ひよこまめ、豆乳	ごま、あおのり、あまのり、たまねぎ、にんにく、にんじん、エリンギ、キャベツ、サニーレタス、わかめ、パセリ、いんげん、えのき、こまつな、バナナ、はくさい、アボガド、ブロッコリー、パセリ、かぼちゃ、プルーン、りんご、みかん、	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、さつまいも	固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、洋風だし、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ	エネルギー　604kcal たんぱく質　17.3g 脂質　13.5g 塩分　1.1g カリウム1905mg
3土	米粉パンサンドイッチ 角切野菜スープ りんご	〇ぽんせん　にんじんジュース ◎ごませんべい　プルーン　みかんジュース	豆乳	はくさい、にんじん、だいこん、りんご、プルーン、うんしゅうみかん、エリンギ、キャベツ、トマト	米粉パン、さつまいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、マヨネーズタイプ調味料	エネルギー　445kcal たんぱく質　8.5g 脂質　3.3g 塩分　1.6g カリウム779mg
5月	玄米野菜とレンズ豆のカレー ポテトサラダ　グリーンサラダ 豆乳スープ	〇ぽんせん　豆乳 ◎米粉パンジャムサンド 豆乳	レンズ豆、豆乳、小豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、わかめ、キャベツ、アボガド、サニーレタス、だいこん、にんじん、はくさい、りんご、、こまつな、なす、ピーマン、いちご、かぼちゃ、パセリ	オリーブ油、水稲めし、じゃがいも、あまに油、米粉、米粉パン	カレー粉、トマトケチャップ、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、トマトピューレー、しいたけだし、米菓、米みそ、レモン汁、豆乳マヨネーズ	エネルギー　675kcal たんぱく質　20.8g 脂質　14.1g 塩分　1.3g カリウム1963mg
6火	玄米ご飯(青のりごまふりかけ) 目玉焼き風 ラタトゥイユ サラダ 大根とえのきの味噌汁	〇バナナ　豆乳 ◎オートミールクッキー グリーンスムージー	木綿豆腐、豆乳	ごま、あおのり、あまのり、たまねぎ、にんにく、にんじん、エリンギ、キャベツ、サニーレタス、わかめ、パセリ、いんげん、えのき、こまつな、バナナ、はくさい、アボガド、ブロッコリー、パセリ、かぼちゃ、プルーン、りんご、みかん、みずな、バナナ	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、オートミール	固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ	エネルギー　489kcal たんぱく質　16.8g 脂質　13.2g 塩分　1.3g カリウム1148mg
7水	玄米ご飯(青のりごまふりかけ) オートミールハンバーグ グリーンサラダ マッシュポテト ほうれん草となめこの味噌汁	〇みかん　豆乳 ◎お誕生日ケーキ　ルイボスティー	木綿豆腐、豆乳	ごま、あおのり、たまねぎ、にんにく、にんじん、なめこ、サニーレタス、キャベツ、わかめ、ほうれん草、みかん、パセリ、パプリカ、わかめ	水稲めし、かたくり粉、調合油、米粉、オリーブ油、あまに油、じゃがいも、オートミール	米みそ、固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、食塩、大豆マヨネーズ、しいたけだし、	エネルギー　518kcal たんぱく質　14.3g 脂質　17.0g 塩分　1.7g カリウム1270mg
8木	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) 納豆 おからこんにゃくから揚げ 春雨サラダ コールスローサラダ	〇りんご　豆乳 ◎さつまいももち　豆乳	おから、豆乳、納豆、小豆	ごま、あおのり、あまのり、えのき、こまつな、しょうが、にんにく、サニーレタス、キャベツ、にんじん、わかめ、えのきたけ、ほうれんそう、りんご、こんにゃく、わかめ、りんご、パセリ、たまねぎ、はくさい、トマト、	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、はるさめ、さつまいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー　564kcal たんぱく質　14.5g 脂質　16.5g 塩分　1.2g カリウム1472mg
9 金	玄米ごはん(青のりふりかけ) 春キャベツの回鍋肉風 コールスローサラダ 白菜とえのきの味噌汁	〇りんご　豆乳 ◎せんべい　みかん グリーンスムージー	豆乳、大豆ミート、木綿豆腐	ごま、えのき、はくさい、きりぼしだいこん、にんじん、ながねぎ、にんにく、しらたき、キャベツ、わかめ、パプリカ、あおのり、りんご	水稲めし、かたくり粉、調合油、さつまいも、オリーブ油、あまに油、	野菜ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、レモン汁、米菓	エネルギー　508kcal たんぱく質　16.8g 脂質　15.2g 塩分　0.8g カリウム1221mg
10 土	米粉パンサンドイッチ 角切野菜スープ りんご	〇ぽんせん　にんじんジュース ◎ごませんべい　プルーン　みかんジュース	豆乳	はくさい、にんじん、だいこん、りんご、プルーン、うんしゅうみかん、エリンギ、キャベツ、トマト	米粉パン、さつまいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、マヨネーズタイプ調味料	エネルギー　445kcal たんぱく質　8.5g 脂質　3.3g 塩分　1.6g カリウム779mg
12 月	米粉麺と金時豆のナポリタン 豆腐オムレツ風 コールスローサラダ 春野菜のポトフ	〇ぽんせん　豆乳 ◎おにぎり　りんご　豆乳	金時豆、豆乳、木綿豆腐	ごま、ピーマン、エリンギ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、サニーレタス、りんご、トマト、きゅうり、あおのり、のり、はくさい、パセリ、なす、かぼちゃ	水稲めし、かたくり粉、オリーブ油、米粉めん、あまに油	米みそ、中華だし、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、米菓	エネルギー　630kcal たんぱく質　21.4g 脂質　18.6g 塩分　1.2g カリウム1555mg
13 火	玄米ごはん(青ごまのりふりかけ) 大豆ミートと春アスパラの中華炒め コールスローサラダ チャプチェ　わかめスープ	◎みかん　豆乳 ◎じゃがいももち　豆乳	ひよこ豆、豆乳、大豆たんぱく	みかん、ごま、あおのり、はくさい、にんじん、たまねぎ、まいたけ、チンゲン菜、こまつな、ブロッコリー、サニーレタス、トマト、キャベツ、りんご	水稲めし、かたくり粉、調合油、米粉、オリーブ油、キクイモ、じゃがいも	米みそ、中華だし、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、バルサミコ酢、メープルシロップ	エネルギー　571kcal たんぱく質　19.7g 脂質　19.0g 塩分　1.6g カリウム1581mg
14 水	ちらし寿司 新じゃがの肉じゃが風 コールスローサラダ 小松菜となめこの味噌汁	〇バナナ　豆乳 ◎米粉と春野菜のケーク・サレ　豆乳	豆乳、大豆ミート	ごま、あおのり、あまのり、えのき、こまつな、しょうが、にんにく、サニーレタス、キャベツ、にんじん、わかめ、えのきたけ、ほうれんそう、りんご、こんにゃく、わかめ、みかん、パセリ、たまねぎ、はくさい、トマト、バナナ	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、はるさめ、さつまいも、じゃがいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー　552kcal たんぱく質　19.2g 脂質　14.9g 塩分　1.2g カリウム1377mg
15 木	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) 高野豆腐煮 大根そぼろ煮 コールスローサラダ なすとえのきの味噌汁	〇りんご　豆乳 ◎じゃがいも　キウイ　豆乳	高野豆腐、豆乳、大豆ミート	ごま、あおのり、あまのり、えのき、こまつな、しょうが、にんにく、サニーレタス、キャベツ、にんじん、わかめ、えのきたけ、ほうれんそう、りんご、こんにゃく、わかめ、みかん、パセリ、たまねぎ、はくさい、トマト、キウイ	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、はるさめ、じゃがいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー　465kcal たんぱく質　18.8g 脂質　15.4g 塩分　1.3g カリウム1290mg
16 金	玄米ご飯(青のりごまふりかけ) ヒヨコマメファラフェル風 温野菜 サラダ コンソメスープ	〇バナナ　豆乳 ◎さつまいも　みかん 豆乳	ひよこまめ、豆乳	ごま、あおのり、あまのり、たまねぎ、にんにく、にんじん、エリンギ、キャベツ、サニーレタス、わかめ、パセリ、いんげん、えのき、こまつな、バナナ、はくさい、アボガド、ブロッコリー、パセリ、かぼちゃ、プルーン、りんご、みかん、	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、さつまいも	固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、洋風だし、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ	エネルギー　604kcal たんぱく質　17.3g 脂質　13.5g 塩分　1.1g カリウム1905mg
17 土	米粉パンサンドイッチ 角切野菜スープ りんご	〇ぽんせん　にんじんジュース ◎ごませんべい　プルーン　みかんジュース	豆乳	はくさい、にんじん、だいこん、りんご、プルーン、うんしゅうみかん、エリンギ、キャベツ、トマト	米粉パン、さつまいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、マヨネーズタイプ調味料	エネルギー　445kcal たんぱく質　8.5g 脂質　3.3g 塩分　1.6g カリウム779mg
19 月	玄米野菜とレンズ豆のカレー ポテトサラダ　グリーンサラダ 豆乳スープ	〇ぽんせん　豆乳 ◎米粉パンジャムサンド 豆乳	レンズ豆、豆乳、小豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、わかめ、キャベツ、アボガド、サニーレタス、だいこん、にんじん、はくさい、りんご、、こまつな、なす、ピーマン、いちご、かぼちゃ、パセリ	オリーブ油、水稲めし、じゃがいも、あまに油、米粉、米粉パン	カレー粉、トマトケチャップ、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、トマトピューレー、しいたけだし、米菓、米みそ、レモン汁、豆乳マヨネーズ	エネルギー　675kcal たんぱく質　20.8g 脂質　14.1g 塩分　1.3g カリウム1963mg
20 火	玄米ご飯(青のりごまふりかけ) 目玉焼き風 ラタトゥイユ サラダ 大根とえのきの味噌汁	〇バナナ　豆乳 ◎オートミールクッキー グリーンスムージー	木綿豆腐、豆乳	ごま、あおのり、あまのり、たまねぎ、にんにく、にんじん、エリンギ、キャベツ、サニーレタス、わかめ、パセリ、いんげん、えのき、こまつな、バナナ、はくさい、アボガド、ブロッコリー、パセリ、かぼちゃ、プルーン、りんご、みかん、みずな、バナナ	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、オートミール	固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ	エネルギー　489kcal たんぱく質　16.8g 脂質　13.2g 塩分　1.3g カリウム1148mg
21 水	玄米ご飯(青のりごまふりかけ) オートミールハンバーグ グリーンサラダ マッシュポテト ほうれん草となめこの味噌汁	〇みかん　豆乳 ◎あずきぜんざい　豆乳	木綿豆腐、豆乳、小豆	ごま、あおのり、たまねぎ、にんにく、にんじん、なめこ、サニーレタス、キャベツ、わかめ、ほうれん草、みかん、パセリ、パプリカ、わかめ	水稲めし、かたくり粉、調合油、米粉、オリーブ油、あまに油、じゃがいも、オートミール、さつまいも	米みそ、固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、食塩、大豆マヨネーズ、しいたけだし、	エネルギー　506kcal たんぱく質　17.6g 脂質　11.7g 塩分　1.7g カリウム1384mg
22 木	玄米ごはん(青のりごまふりかけ) 納豆 おからこんにゃくから揚げ 春雨サラダ コールスローサラダ えのきとほうれん草の味噌汁	〇りんご　豆乳 ◎さつまいももち　豆乳	おから、豆乳、納豆、小豆	ごま、あおのり、あまのり、えのき、こまつな、しょうが、にんにく、サニーレタス、キャベツ、にんじん、わかめ、えのきたけ、ほうれんそう、りんご、こんにゃく、わかめ、りんご、パセリ、たまねぎ、はくさい、トマト、こんにゃく	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、はるさめ、さつまいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー　564kcal たんぱく質　14.5g 脂質　16.5g 塩分　1.2g カリウム1472mg
23 金	玄米ごはん(青のりふりかけ) 春キャベツの回鍋肉風 コールスローサラダ 白菜とえのきの味噌汁	〇りんご　豆乳 ◎せんべい　みかん グリーンスムージー	豆乳、大豆ミート、木綿豆腐	ごま、えのき、はくさい、きりぼしだいこん、にんじん、ながねぎ、にんにく、しらたき、キャベツ、わかめ、パプリカ、あおのり、りんご	水稲めし、かたくり粉、調合油、さつまいも、オリーブ油、あまに油、	野菜ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、レモン汁、米菓	エネルギー　508kcal たんぱく質　16.8g 脂質　15.2g 塩分　0.8g カリウム1221mg
24 土	米粉パンサンドイッチ 角切野菜スープ りんご	〇ぽんせん　にんじんジュース ◎ごませんべい　プルーン　みかんジュース	豆乳	はくさい、にんじん、だいこん、りんご、プルーン、うんしゅうみかん、エリンギ、キャベツ、トマト	米粉パン、さつまいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、マヨネーズタイプ調味料	エネルギー　445kcal たんぱく質　8.5g 脂質　3.3g 塩分　1.6g カリウム779mg
26 月	米粉麺と金時豆のナポリタン 豆腐オムレツ風 コールスローサラダ 春野菜のポトフ	〇ぽんせん　豆乳 ◎おにぎり　りんご　豆乳	金時豆、豆乳、木綿豆腐	ごま、ピーマン、エリンギ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、サニーレタス、りんご、トマト、きゅうり、あおのり、のり、はくさい、パセリ、なす、かぼちゃ	水稲めし、かたくり粉、オリーブ油、米粉めん、あまに油	米みそ、中華だし、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、米菓	エネルギー　630kcal たんぱく質　21.4g 脂質　18.6g 塩分　1.2g カリウム1555mg
27 火	玄米ごはん(青ごまのりふりかけ) 大豆ミートと春アスパラの中華炒め コールスローサラダ チャプチェ　わかめスープ	◎みかん　豆乳 ◎じゃがいももち　豆乳	ひよこ豆、豆乳、大豆たんぱく	みかん、ごま、あおのり、はくさい、にんじん、たまねぎ、まいたけ、チンゲン菜、こまつな、ブロッコリー、サニーレタス、トマト、キャベツ、りんご	水稲めし、かたくり粉、調合油、米粉、オリーブ油、キクイモ、じゃがいも	米みそ、中華だし、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、バルサミコ酢、メープルシロップ	エネルギー　571kcal たんぱく質　19.7g 脂質　19.0g 塩分　1.6g カリウム1581mg
28 水	ちらし寿司 新じゃがの肉じゃが風 コールスローサラダ 小松菜となめこの味噌汁	〇バナナ　豆乳 ◎米粉と春野菜のケーク・サレ　豆乳	豆乳、大豆ミート	ごま、あおのり、あまのり、えのき、こまつな、しょうが、にんにく、サニーレタス、キャベツ、にんじん、わかめ、えのきたけ、ほうれんそう、りんご、こんにゃく、わかめ、みかん、パセリ、たまねぎ、はくさい、トマト、バナナ	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、はるさめ、さつまいも、じゃがいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー　552kcal たんぱく質　19.2g 脂質　14.9g 塩分　1.2g カリウム1377mg
30 金	玄米ご飯(青のりごまふりかけ) ヒヨコマメファラフェル風 温野菜 サラダ コンソメスープ	〇バナナ　豆乳 ◎さつまいも　みかん 豆乳	ひよこまめ、豆乳	ごま、あおのり、あまのり、たまねぎ、にんにく、にんじん、エリンギ、キャベツ、サニーレタス、わかめ、パセリ、いんげん、えのき、こまつな、バナナ、はくさい、アボガド、ブロッコリー、パセリ、かぼちゃ、プルーン、りんご、みかん、	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、さつまいも	固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、洋風だし、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ	エネルギー　604kcal たんぱく質　17.3g 脂質　13.5g 塩分　1.1g カリウム1905mg