



4月予定献立表 (つばさ)



☆材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

児童発達支援センター つばさ

日 に ち	曜 日	お屋の献立	午後のおやつ	主 な 材 料 名			栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	熱量(kcal)	蛋白質(g)
8	月	クリームスープパゲティ		鶏肉 ハム ひじき 牛乳	スパゲティー 油 バター 小麦粉 砂糖	しめじ 玉ねぎ 人参 セロリー きゅうり 黄桃缶	8 日	
		ひじきのマリネ					461	18.8
		黄桃缶					17.5	1.2
9	火	ご飯		さば さつま揚げ 油揚げ 生わかめ 鰹節 豆腐	米 砂糖 焼ふ	小松菜 キャベツ 柑橘系果物	9 日	
		さばの塩焼き 小松菜とさつま揚げの和え物					403	20.0
		すまし汁 柑橘系果物					13.9	1.4
10	水	ご飯		鶏肉 味噌 卵 高野豆腐 ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー ホールコーン にら ねぎ	10 日	
		凍り豆腐のオランダ煮 ブロッコリーサラダ					435	18.1
		にらたま汁 ヨーグルト					11.4	1.8
11	木	ご飯		豚肉 生わかめ 味噌	米 片栗粉 油 ごま油 春雨 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 きゅうり もやし ねぎ 生姜 りんごゼリー	11 日	
		回鍋肉 春雨の和え物					418	14.1
		中華風スープ りんごゼリー					10.3	1.7
12	金	ご飯		豚肉 鶏肉 白滝 焼き豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 油	玉ねぎ 白菜 人参 生姜 ねぎ きゅうり もやし チンゲン菜 なめこ みかん缶	12 日	
		すき焼き煮 バンバンジーサラダ					496	18.3
		みそ汁 みかん缶					19.3	1.6
15	月	ご飯	牛乳または 麦茶	鶏肉 ツナ 味噌 生わかめ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油	人参 たけのこ ごぼう きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ 黄桃缶	15 日	
		筑前煮 わかめとツナの和え物					477	17.0
		みそ汁 黄桃缶					16.0	1.7
16	火	ご飯	牛乳または 麦茶	さば 生わかめ 味噌 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 マカロニ	生姜 ねぎ きゅうり キャベツ 人参 みかん缶	16 日	
		魚の竜田揚げ マカロニの和え物					471	18.5
		みそ汁 みかん缶					18.3	1.5
17	水	チャンポンうどん		豚肉 しらす干し なると ひじき 乳飲料	干しうどん 油 ごま油 小麦粉	キャベツ もやし 玉ねぎ 干しいたけ 人参 ピーマン 生姜	17 日	
		しらすのかき揚げ					464	21.8
		ジョア(プレーン)					12.1	1.4
18	木	ジャージャー麺	牛乳または 麦茶	豚肉 味噌 牛乳 ちくわ	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	ねぎ 干しいたけ ニンニク 生姜 ブロッコリー 人参 セロリー 小松菜 玉ねぎ きゅうり ホールコーン 黄桃缶	18 日	
		ブロッコリーのごま酢和え コーンスープ					462	20.9
		黄桃缶					15.1	2.0
19	金	ご飯	牛乳または 麦茶	ツナ 卵 牛乳 ヨーグルト	米 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 トマト ホールコーン きゅうり 人参 果物缶	19 日	
		ツナとほうれん草の卵焼き コーンとトマトのサラダ					494	20.7
		ポテトスープ フルーツヨーグルト					18.0	1.8
22	月	ご飯	牛乳または 麦茶	豚肉 豆腐 味噌 生わかめ 牛乳	米 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ えのきたけ グリーンアスパラガス 生姜 きゅうり キャベツ ねぎ 大根 パイン缶	22 日	
		ハンバーグ アスパラの和え物					440	18.5
		みそ汁 パイン缶					11.9	1.5
23	火	ケチャップライス	牛乳または 麦茶	鶏肉 豆乳 牛乳	米 油 小麦粉 ホットケーキ粉 じゃが芋 バター	玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ きゅうり パナナ レモン汁 セロリー	23 日	
		チキンクリームシチュー キャベツの和え物					613	16.6
		バナナケーキ					24.2	1.6
24	水	たけのこご飯		鶏肉 しらす干し 油揚げ 生わかめ 卵 鰹節	米 油 砂糖 ごま 焼ふ	たけのこ 玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ みかんゼリー	24 日	
		厚焼き卵 しらすときゅうりのたたき					450	14.7
		すまし汁 みかんゼリー					13.5	1.2
25	木	焼きそば	牛乳または 麦茶	豚肉 味噌 豆乳 油揚げ 青のり 生わかめ 牛乳	蒸し中華麺 油 ホットケーキ粉 ごま 砂糖	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ りんご	25 日	
		小松菜のごま和え みそ汁					538	18.5
		りんごたっぷりケーキ					21.2	2.3
26	金	ご飯	牛乳または 麦茶	鮭 ハム 豆腐 味噌 牛乳	米 マヨネーズ 油	玉ねぎ パセリ ほうれん草 人参 大根 ねぎ パイン缶	26 日	
		鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草とハムの和え物					443	20.2
		みそ汁 パイン缶					16.3	1.5
30	火	ご飯	牛乳または 麦茶	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト	米 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま マヨネーズ	ニンニク 大根 きゅうり 人参 ねぎ 小松菜 果物缶	30 日	
		ささみのフライ 大根のごま和え					498	22.4
		みそ汁 フルーツヨーグルト					15.8	2.1

今月の平均栄養摂取量

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	塩分
565kcal	21.0g	18.5g	374mg	2.0g
530kcal	19.8g	17.0g	200mg	1.5g

