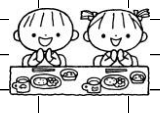


令和7年 4月献立表

甲 府 市

* 仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。

日	曜	主食・副食 エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分	離乳食 (中期以降)	主 な 食 材			☆午前のおやつ 午後のおやつ	主 な 食 材		
				赤 色 血や肉を作る食品	緑 色 体の調子を整える食品	黄 色 力や体温となる食品		赤 色	緑 色	黄 色
火	1 -	 ごはん ぼーくかれー わふうさらだ 581kcal・13.7g・ 22.3g・2.1g やくと	おかゆ 肉じゃが キャベツスープ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう おいわいぜりー びすけっと むぎちゃ	☆牛乳		
				豚肉	人参 玉ねぎ	じゃが芋 油				
					キャベツ 人参 きゅうり	砂糖				
火	- 15	にくうどん ちくわのいそべあげ はくさいのおかかあえ 483kcal・15.4g・ 23.7g・2.2g	うどん 野菜のうま煮	豚肉 油揚げ	人参 長ねぎ	(冷)うどん	☆かし・ぎゅうにゅう ひとくちぜりー せんべい むぎちゃ	☆牛乳		
				竹輪 青海苔		小麦粉 油				
				おかか	白菜 人参 もやし					
水	2 16	ごはん いりどり やさいのごまねーずあえ 417kcal・22.3g・ 8.3g・1.9g ふのみそしる	おかゆ 鶏そぼろ煮 人参のみそ汁	鶏肉 さつまいも	大根 人参 ごぼう (冷)いんげん	こんにゃく 砂糖	☆よーぐると・むぎちゃ じゃがぼたー ぎゅうにゅう	☆ヨーグルト	粉/パセリ	じゃが芋 バター
				ハム	(冷)ブロッコリー 人参	ごま マヨドレ				
				味噌	玉ねぎ しめじ	鮎				
木	3 17	こっぺぱん とりにくのけちやっふいため こーんさらだ 351kcal・18.8g・ 11.0g・1.5g おにおんすーぷ	パンがゆ 鶏肉のとりみ煮 オニオンスープ			コッペパン	☆かし・ぎゅうにゅう ふる一つぼんち むぎちゃ	☆牛乳	パイン 黄桃	
				鶏肉	人参 玉ねぎ しめじ	油 砂糖				
					キャベツ きゅうり (冷)コーン 人参	オリーブ油 砂糖				
金	4 18	ごはん さけのちゃんちゃんむし こまつなのなっとうあえ 447kcal・25.3g・ 8.0g・1.6g えのきのすまししる	おかゆ 白身魚の野菜煮 人参のすまし汁			米 麦	☆よーぐると・むぎちゃ きなこまかるに ぎゅうにゅう	☆ヨーグルト	きな粉	マカロニ 砂糖
				鮎 味噌	キャベツ 玉ねぎ もやし	砂糖				
				納豆 おかか	小松菜 人参					
土	5 19	ごはん ぶたにくとやさいのちゅうかに べじさらだ 487kcal・12.2g・ 16.3g・0.8g やさいすーぷ	おかゆ そぼろ野菜 野菜スープ			米 麦	☆ぜりー・むぎちゃ せんべい りんごかじゅう	☆牛乳		
				豚肉	人参 玉ねぎ	ごま油 片栗粉				
					(冷)ブロッコリー 人参 (冷)枝豆	砂糖				
月	7 21	ごはん とりにくじゃが かぶのしおこんぶあえ 455kcal・20.6g・ 9.8g・1.5g きゃべつのみそしる	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 キャベツのみそ汁			米 麦	☆よーぐると・むぎちゃ ほっとけーき ぎゅうにゅう	☆ヨーグルト	牛乳	ホットケーキ ミックス バター
				鶏肉	玉ねぎ 人参 (冷)いんげん	じゃが芋 白滝 油 砂糖				
				塩昆布	かぶ かぶの葉 人参 きゅうり					
火	8 22	やしそば ちゅうかさらだ はなまるすーぷ 423kcal・12.1g・ 21.1g・1.8g	おかゆ 野菜のそぼろ和え 大根スープ	油揚げ 味噌	キャベツ えのき		☆かし・ぎゅうにゅう すまいるぽてと むぎちゃ	☆牛乳		(冷)スマイル ポテト 油
				豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	(冷)納豆そば 油				
					大根 人参 (冷)枝豆	砂糖 ごま油				
水	9 23	ごはん にくやさしいため はるさめあえ 568kcal・20.4g・ 23.8g・1.5g はくさいのみそしる	おかゆ 鶏肉の野菜煮 白菜のみそ汁			米 麦	☆よーぐると・むぎちゃ ふのさくさくかりんとう ぎゅうにゅう	☆ヨーグルト		鮎 バター 砂糖
				豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	油 砂糖				
				ハム	人参 きゅうり	春雨 砂糖				
木	10 24	 しょくぱん さわらのふらい すていっくさらだ 513kcal・21.6g・ 20.2g・2.3g ほうれんそうのすーぷ	パンがゆ 白身魚のふわふわ煮 ほうれん草のスープ			食/パン	☆かし・ぎゅうにゅう いちごみるくぷりん むぎちゃ	☆牛乳		砂糖
				鮎		小麦粉 パン粉 油 砂糖				
				味噌	きゅうり 人参 大根	砂糖				
金	11 25	ごはん にくやさいそぼろ つなあえ 491kcal・22.7g・ 14.7g・1.9g なめこのみそしる	おかゆ 豆腐野菜 玉ねぎのみそ汁	ベーコン	玉ねぎ ほうれん草 人参		☆よーぐると・むぎちゃ とうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	☆ヨーグルト	豆乳	ホットケーキ ミックス バター 砂糖
				鶏肉	人参 玉ねぎ (冷)コーン	油 砂糖				
				ツナ	キャベツ 人参	マヨドレ				
土	12 26	ごはん とりにくのてりに ぶろっこりーのあえもの 398kcal・17.0g・ 3.1g・1.2g たまねぎのみそしる	おかゆ そぼろ煮 じゃが芋のみそ汁			米 麦	☆ぜりー・むぎちゃ せんべい りんごかじゅう	☆牛乳		
				鶏肉	人参 玉ねぎ	油 砂糖 片栗粉				
					(冷)ブロッコリー 人参	砂糖				
月	14 28	ごはん ちきんかれー ぱりぱりさらだ 529kcal・19.5g・ 12.7g・2.0g やくと	おかゆ じゃがそぼろ 人玉スープ			米 麦	☆よーぐると・むぎちゃ おうとうれとと さっぽろぽてと ぎゅうにゅう	☆ヨーグルト	黄桃	牛乳
				鶏肉	人参 玉ねぎ	じゃが芋 油				
					(冷)ブロッコリー 人参 (冷)枝豆	コーンフレーク オリーブ油 砂糖				
水	- 30	みーとそーすすばげてい べじさらだ こんそめすーぷ 412kcal・15.7g・ 12.7g・1.6g	おかゆ 野菜煮込み コンソメスープ	豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ	スパゲティ 油 砂糖	☆かし・ぎゅうにゅう いちごぜりー せんべい むぎちゃ	☆牛乳		
					キャベツ 人参 (冷)コーン	マヨドレ				
					小松菜 玉ねぎ しめじ					