



令和4年4月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																					
凡例		※ 4月の魚は「あじ、鮭、かれい、さば、さわら、赤魚」を予定していますが、仕入れの都合により、その他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。また、揚げ物は焼き物に変更します。																																													
給食献立		<table border="1"> <tr> <th>献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <td>栄養素</td> <td>エネルギー</td> <td>タンパク質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>エネルギー</td> <td>タンパク質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>402 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>13.8 g</td> <td>55.7g</td> <td>488 kcal</td> <td>19.5 g</td> <td>16.3 g</td> <td>70.1 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0 g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> </table>										献立種類	乳児				幼児				栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	平均栄養価	402 kcal	17.0 g	13.8 g	55.7g	488 kcal	19.5 g	16.3 g	70.1 g	目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g
献立種類	乳児				幼児																																										
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																							
平均栄養価	402 kcal	17.0 g	13.8 g	55.7g	488 kcal	19.5 g	16.3 g	70.1 g																																							
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g																																							
午前 おやつ (乳児)																																															
午後 おやつ	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・葉・果物類 黄色の食品 カや体温となる穀・油脂・砂糖・いも類																																														
4	ごはん 鶏のさっぱり煮 こぶきいも 小松菜の鉄分たっぷり炒め 大根と人参の味噌汁	5	若ごぼうごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 春キャベツのごま和え きのこのすまし汁	6	ごはん 豚肉のカレーパン粉焼き 大根の塩昆布和え きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げともやしの味噌汁	7	食パン かれいのムニエル コーンバター ビーンズサラダ 野菜スープ	8	ごはん 肉豆腐 切干大根のサラダ お麩となめこの味噌汁	9	カレーライス バナナ																																				
牛乳	鶏肉、豚肉、みそ、(チーズ)	牛乳	油揚げ、鮭、(豆乳、きな粉)	牛乳	豚肉、ちりめんじゃこ、厚揚げ、みそ	牛乳	かれい、大豆、(豚ミンチ、ちりめんじゃこ)	牛乳	豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳	豚肉																																				
りんご	白ねぎ、人参、生姜、にんにく、小松菜、ひじき、大根、青ねぎ	牛乳	若ごぼう、人参、大根、昆布、キャベツ、しいたけ、しめじ、えのき、青ねぎ	牛乳	サニーレタス、ミニトマト、大根、塩昆布、きゅうり、生わかめ、もやし	牛乳	サニーレタス、レモン、コーン、人参、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、(いんげん、人参)	牛乳	白ねぎ、玉ねぎ、白菜、人参、春菊、えのき、切干大根、きゅうり、なめこ、乾燥わかめ、青ねぎ	お茶	人参、玉ねぎ、バナナ																																				
クッキー	米、三温糖、じゃがいも、ごま油、(クッキー)	牛乳	米、白ごま、三温糖、(片栗粉、三温糖)	お麩ラスク	米、パン粉、マヨネーズ、三温糖 (麩、三温糖、バター)	牛乳	食パン、小麦粉、オリーブ油、バター、さつまいも、マヨネーズ、白ごま、(米、ごま油)	中華ポテト	米、ごま油、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、麩、(さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ごま)	市販菓子	米、サラダ油、ハヤシルウ																																				
チーズ		豆乳もち																																													
11	ごはん 鶏の甘辛煮ごま風味 フライドポテト 小松菜のバター醤油炒め 豆乳味噌汁	12	春野菜カレー 新玉ねぎの海藻サラダ オレンジ	13	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え えのきと油揚げのすまし汁	14	ひじきごはん 豚肉のポン酢炒め 卵の花 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	15	ごはん さわらのとろまヨ焼き 炒めなます 水菜ともやしのすまし汁	16	チキンカレー りんご																																				
牛乳	鶏肉、みそ、(きな粉)	牛乳	牛肉	牛乳	さば、みそ、油揚げ	牛乳	油揚げ、豚肉、おから、みそ、(ヨーグルト)	牛乳	さわら、みそ、油揚げ、(油揚げ、きな粉)	お茶	鶏肉																																				
かぼちゃスティック	人参、キャベツ、もやし、小松菜、大根、玉ねぎ、青ねぎ	牛乳	人参、新玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、かぼちゃ、アスパラガス、にんにく、海藻ミックス、レタス、トマト、オクラ、菜の花、オレンジ、(プルーン)	牛乳	生姜、白ねぎ、しめじ、人参、ほうれん草、もやし、えのき、乾燥わかめ、青ねぎ	牛乳	ひじき、人参、白ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、いんげん、かぼちゃ、青ねぎ	牛乳	オクラ、コーン、人参、切干大根、しいたけ、蓮根、きぬさや、水菜、もやし、乾燥わかめ	お茶	人参、玉ねぎ、バナナ																																				
マカロニかりんどう	米、小麦粉、三温糖、白ごま、じゃがいも、サラダ油、バター、(マカロニ、黒砂糖、三温糖、サラダ油)	ドライフルーツ	米、サラダ油、カレールウ、(バナナチップス)	ポテトチップス	米、三温糖、白ごま、(じゃがいも、サラダ油)	牛乳	米、サラダ油、こんにゃく、三温糖 (さつまいも、小麦粉、サラダ油、三温糖)	おあげきなこ	米、練りごま、マヨネーズ、三温糖、サラダ油 (黒砂糖)	市販菓子	米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ																																				
18	ごはん 鶏の香草コーンフレーク焼き きのこのバター醤油炒め チンゲン菜ともやしのナムル 春キャベツと玉ねぎの味噌汁	19	ごはん かれいの煮付け わけぎの酢味噌和え けんちん汁	20	ごはん 豚肉と大豆のカレー煮込み ブロッコリーとトマトのセサミサラダ 豆腐と人参のすまし汁	21	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 春キャベツの煮浸し お麩としめじの味噌汁	22	きつねうどん 鶏とさつまいもの天ぷら りんご	23	きのこたっぷりハヤシライス バナナ																																				
牛乳	鶏肉、みそ、(かたくちいわし)	牛乳	かれい、油揚げ、白みそ、(牛乳)	牛乳	豚肉、大豆、木綿豆腐	牛乳	鮭、油揚げ、みそ、(牛乳、チーズ)	牛乳	油揚げ、鶏肉、(赤みそ)	お茶	豚肉																																				
ヨーグルト	レモン果汁、サニーレタス、バジル、パセリ、しめじ、えのき、チンゲン菜、もやし、もみり、春キャベツ、玉ねぎ、乾燥わかめ、青ねぎ	牛乳	生姜、小松菜、白ねぎ、しめじ、人参、わけぎ、大根、ごぼう、青ねぎ	牛乳	人参、さやいんげん、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、乾燥わかめ、青ねぎ (人参)	牛乳	生姜、サニーレタス、人参、キャベツ、しめじ、乾燥わかめ、青ねぎ	牛乳	乾燥わかめ、青ねぎ、しいたけ、えのき、玉ねぎ、ミニトマト、サニーレタス、りんご	お茶	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、トマト缶、バナナ																																				
風の子ごまめ	米、コーンフレーク、白ごま、バター、ごま油 (白ごま、コーンフレーク)	キャラメルラスク★	米、三温糖、こんにゃく、片栗粉 (食パン、三温糖、バター)	米、じゃがいも、系こんにゃく、三温糖、白ごま (オレンジジュース、三温糖)	牛乳	米、三温糖、片栗粉、サラダ油、麩 (小麦粉、三温糖、バター)	チーズスコーン★	うどん、小麦粉、サラダ油、さつまいも (米、三温糖、白ごま)	市販菓子	米、サラダ油、ハヤシルウ																																					
25	食パン ポークチャップ 白菜とリンゴのシャキシャキサラダ 豆腐のとろみスープ	26	ごはん 赤魚のみぞれ煮 春菊の白和え 豚汁	27	ごはん 新じゃがの肉じゃが マロニーのさっぱり和え お麩と小松菜の味噌汁	28	筍ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 菜の花のごまサラダ★ 大根とわかめの赤だし	29	昭和の日	30	ポークカレー オレンジ																																				
牛乳	豚肉、木綿豆腐、(豚肉)	牛乳	赤魚、木綿豆腐、味噌、豚肉、(絹ごし豆腐)	牛乳	牛肉、みそ、(ヨーグルト)	牛乳	高野豆腐、鶏肉、赤みそ			お茶	豚肉																																				
かぼちゃスティック	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、マッシュルーム、サニーレタス、白菜、りんご、えのき、青ねぎ (キャベツ、人参)	牛乳	大根、しめじ、白ねぎ、人参、生姜、春菊、ひじき、ごぼう、しいたけ、青ねぎ	牛乳	人参、玉ねぎ、さやいんげん、きゅうり、きくらげ、小松菜、青ねぎ	牛乳	たけのこ、人参、きぬさや、干しいたけ、菜の花、コーン、大根、青ねぎ (大根、人参、白ねぎ)	牛乳	にんじん、玉ねぎ、オレンジ	市販菓子	米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ																																				
焼きそば	食パン、小麦粉、片栗粉、ケチャップ (中華麺、サラダ油)	もちもち豆腐ドーナツ	米、三温糖、白ごま、練りごま、こんにゃく、さつまいも、(ホットケーキミックス、三温糖、サラダ油)	ヨーグルト	米、じゃがいも、系こんにゃく、三温糖、サラダ油、マロニー、麩、(クッキー)	大根もち★	米、三温糖、白ごま、マヨネーズ (片栗粉、ごま油、三温糖)																																								