



令和5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	給食献立	<p>※ 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。</p> <p>※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。</p> <p>※ 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。</p> <p>※ ★は新メニューです。</p>																																													
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>栄養素</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>435 kcal</td> <td>17.5 g</td> <td>15.2 g</td> <td>60.7g</td> <td>528 kcal</td> <td>19.8 g</td> <td>17.5 g</td> <td>77.4 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> </tbody> </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	435 kcal	17.5 g	15.2 g	60.7g	528 kcal	19.8 g	17.5 g	77.4 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	435 kcal	17.5 g	15.2 g	60.7g	528 kcal	19.8 g	17.5 g	77.4 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)		I お茶 カレーライス バナナ																																													
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・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	お茶 牛肉 市販菓子 人参、玉ねぎ、バナナ 米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ																																													
3	ごはん 鶏のさっぱり煮 ひじきの炒め煮 厚揚げとお麩の味噌汁	4	ごはん 鮭の塩麹焼き 甘辛ごぼう ほうれん草ともやしの納豆和え 人参と玉ねぎの味噌汁	5	ごはん 春キャベツの回鍋肉 わけぎともやしのナムル わかめスープ	6	ごはん さばの南部焼き 人参のみそマヨ和え★ 白菜の大豆そぼろあんかけ★ もやしと水菜のすまし汁	7	ごはん すき焼き風煮 新じゃがと雑魚の梅和え 油揚げとえのきの味噌汁	8	ハヤシライス りんご																																				
牛乳 マンナ ビスケット	鶏肉、大豆、厚揚げ、みそ、(小魚)	牛乳 りんご	鮭、納豆、みそ	牛乳 小魚	豚肉、赤みそ	牛乳 オレンジ	さば、大豆ミート、みそ、(豚肉)	牛乳 ヨーグルト	牛肉、焼き豆腐、ちりめん、油揚げ、みそ	豚肉																																					
牛乳 風の子ごまめ	白ねぎ、人参、小松菜、生姜、にんにく、ひじき、さやいんげん、わかめ 米、三温糖、こんにやく、サラダ お麩、(コーンフレーク、三温糖)	牛乳 シュガー トースト	大根、人参、ごぼう、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、わかめ 米、塩麹、片栗粉、サラダ油、三温糖 白ごま、(食パン、バター、三温糖)	牛乳 中華ポテト	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、干し椎茸、白ねぎ、玉ねぎ、わけぎ、もやし、人参、わかめ、しめじ 米、サラダ油、三温糖、白ごま、ごま油 (さつまいも、サラダ油、三温糖)	牛乳 チヂミ	生姜、人参、コーン、白菜、玉ねぎ、水菜、もやし、わかめ、(人参、ニラ) 米、白ごま、マヨネーズ、三温糖、片栗粉 (小麦粉、片栗粉、ごま油、ポン酢)	牛乳 ドライフルーツ	白菜、玉ねぎ、しいたけ、白ねぎ、ブロッコリー、梅干し、えのき、人参、青ネギ、(ブルーベリー) 米、糸こんにやく、三温糖、じゃがいも (バナナチップス)	お茶 市販菓子	人参、玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶、りんご 米、サラダ油、ハヤシルウ																																				
10	ごはん カレイの煮つけ 胡麻和えサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	11	春野菜カレー 新玉ねぎのサラダ バナナ	12	ごはん アジの竜田揚げ こふきいも マセドアンサラダ★ 白菜としめじの味噌汁	13	ごはん 八宝菜 大根とわかめのナムル 春雨スープ	14	ごはん さわらのコーンフレーク焼き たたききゅうり きのこのさっぱり和え キャベツと人参の味噌汁	15	ポークカレー オレンジ																																				
牛乳 チーズ	カレイ、かつお節、みそ、(きな粉)	牛乳 りんご	鶏肉、かつお節、(ヨーグルト)	牛乳 コーンフレーク	アジ、チーズ、みそ	牛乳 オレンジ	豚肉	牛乳 小魚	さわら、みそ、(ヨーグルト)	豚肉																																					
牛乳 マカロニ かりんとう	生姜、小松菜、しめじ、白ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、エリンギ、玉ねぎ、青ネギ 米、三温糖、白すりごま、練りごま、じゃがいも (マカロニ、黒糖、三温糖)	牛乳 クッキー	ほうれん草、玉ねぎ、人参、キャベツ、水菜、サニーレタス、トマト、玉ねぎ、にんにく、バナナ 米、サラダ油、ごま油、三温糖 カレールウ、(クッキー)	牛乳 ポップコーン	生姜、人参、きゅうり、白菜、しめじ、青ネギ 米、サラダ油、三温糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ、(ポップコーン)	牛乳 大学かぼちゃ	玉ねぎ、人参、キャベツ、白菜、干し椎茸、大根、もやし、わかめ、人参、小松菜、(かぼちゃ) 米、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま 春雨、(サラダ油、三温糖)	牛乳 フルーツ ヨーグルト	サニーレタス、人参、大根、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、キャベツ、わかめ、(バナナ、りんご) 米、コーンフレーク、じゃがいも、マヨネーズ カレー粉、(みかん缶、パン缶)	お茶 市販菓子	人参、玉ねぎ、オレンジ 米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ																																				
17	ごはん 鶏のみそマヨ焼き こんにやくの甘辛煮★ 小松菜の鉄分たっぷり炒め きのこのすまし汁	18	ごはん タラの香味焼き★ にんじんバターコーン 春キャベツの煮びたし 豆腐とわかめの味噌汁	19	食パン ポークチャップ 白菜とりんごのシャキシャキサラダ コーンスープ	20	ごはん 赤魚の梅味煮 五目きんぴら 白菜とえのきのすまし汁	21	きつねうどん 鶏とさつまいもの天ぷら オレンジ	22	しめじのハヤシライス バナナ																																				
牛乳 りんご	鶏肉、みそ、豚肉	牛乳 小魚	タラ、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳 バナナ	豚肉	牛乳 ウエハース	赤魚、梅みそ、大豆、(ヨーグルト)	牛乳 かぼちゃ スティック	油揚げ、鶏肉、(鶏肉)	豚肉																																					
牛乳 お麩ラスク	人参、サニーレタス、小松菜、ひじき、しいたけ、しめじ、えのき、青ねぎ 米、マヨネーズ、こんにやく、三温糖、白ごま ごま油、(お麩、三温糖、バター)	牛乳 かぼちゃと バナナのケーキ	生姜、にんにく、青のり、コーン、人参、えのき、キャベツ、わかめ、青ねぎ、(かぼちゃ、バナナ) 米、三温糖、小麦粉、ごま油、バター、サラダ油、(小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、バター)	牛乳 焼きそば	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、キャベツ、白菜、りんご、サニーレタス、セロリ、コーン (人参、キャベツ) 食パン、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース (中華麺、焼きそばソース)	牛乳 ヨーグルトパン	白ねぎ、しめじ、人参、切干大根、ごぼう、れんこん、白菜、えのき、青ねぎ 米、三温糖、ごま油、白ごま、(小麦粉、三温糖、ベーキングパウダー、いちごジャム)	牛乳 そばろコーン チャーハン	青ねぎ、わかめ、しいたけ、えのき、ミニトマト、サニーレタス、オレンジ、(コーン) うどん、小麦粉、サラダ油、さつまいも (米、サラダ油)	お茶 市販菓子	人参、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、b阿七 米、サラダ油、ハヤシルウ																																				
24	ごはん 豚の生姜焼き かぼちゃ煮 人参と大根の味噌汁	25	ごはん メルルーサのカレームニエル★ 人参しりしり コールスローサラダ オニオンスープ	26	ごはん 新じゃがの肉じゃが 切干大根のサラダ 油揚げともやしの味噌汁	27	筍ごはん さばの塩焼き 新玉ねぎと春キャベツの酢の物 お麩と小松菜の味噌汁	28	ごはん 鶏の甘辛ごま風味 白菜の塩昆布和え ブロッコリーの白和え 大根とわかめの味噌汁	29	昭和の日																																				
牛乳 小魚	豚肉、みそ、(油揚げ、きな粉)	牛乳 バナナ チップス	メルルーサ、木綿豆腐	牛乳 オレンジ	牛肉、油揚げ、みそ、(チーズ)	牛乳 さつまいも スティック	油揚げ、さば、みそ、(きな粉)	牛乳 バナナ	鶏肉、木綿豆腐、みそ																																						
牛乳 おあげきなこ	キャベツ、玉ねぎ、人参、しいたけ、かぼちゃ、大根、わかめ 米、サラダ油、三温糖、片栗粉、(黒糖)	牛乳 フライドポテト	サニーレタス、人参、キャベツ、コーン、玉ねぎ、しいたけ 米、小麦粉、オリブ油、ごま油、三温糖 カレー粉、(じゃがいも、サラダ油)	牛乳 クッキー	人参、玉ねぎ、さやいんげん、切干大根、きゅうり、もやし、青ねぎ 米、じゃがいも、しらたき、三温糖、サラダ油 ごま油、お麩、ポン酢、(クッキー)	牛乳 きな粉の パウンドケーキ	筍、人参、大根、昆布、玉ねぎ、わかめ 米、三温糖、白ごま (小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖)	牛乳 梅とカルピスの ゼリー	人参、サニーレタス、白菜、塩昆布、ブロッコリー、ひじき、大根、わかめ 米、小麦粉、三温糖、白ごま、練りごま、お麩 (梅シロップ、カルピス)																																						