

令和6年4月の献立

風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																	
1	ごはん ポークチャップ 温野菜 コーンスープ	2	ごはん 鮭の塩焼焼き 昆布の佃煮 ほうれん草の納豆和え 厚揚げと大根の味噌汁	3	ごはん 鶏むね肉のジンジャーソース 卵の花 のっぺい汁	4	ごはん さばの照り焼き 人参しりしり きゅうりとわかめの酢の物 きのこのすまし汁	5	ごはん 豚肉の胡麻にんにく じゃが芋のほっこり炒め しいたけと白菜の味噌汁	6	ポークカレー バナナ																																
	牛乳 りんご		牛乳 かぼちゃ スティック		牛乳 ウエハース		牛乳 チーズ		牛乳 ヨーグルト		お茶																																
7	豚肉(油揚げ、きな粉) にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン マッシュルーム、パセリ、サニーレタス、かぼちゃ ブロッコリー、梅干し、コーン、しいたけ 米、小麦粉、さつま芋、ケチャップ、ウスターソース、 マヨネーズ(黒糖)	牛乳 フライドポテト	鮭、納豆、厚揚げ、味噌 大葉、にんじん、昆布、ほうれん草、大根、青ねぎ (じゃがいも) 米、三温糖(サラダ油)	牛乳 ヨーグルト・ クッキー	鶏むね肉、おから、鶏もも肉(ヨーグルト) しょうが、サニーレタス、にんじん、しいたけ いんげん、大根、青ねぎ 米、小麦粉、三温糖、つきこんにやく、片栗粉 (クッキー)	牛乳 牛乳寒天	鮭、木綿豆腐、ちりめんじゃこ(牛乳) 大葉、にんじん、きゅうり、わかめ、しいたけ しめじ、えのき、青ねぎ 米、三温糖	牛乳 マカロニ かりんとう	豚肉、油揚げ、味噌(きな粉) にんにく、にんじん、サニーレタス、ひじき いんげん、白菜、しいたけ、青ねぎ 米、小麦粉、ごま、三温糖、じゃが芋、こんにやく サラダ油、マヨネーズ(黒糖、マカロニ、サラダ油)	お茶 市販菓子	豚肉 玉ねぎ、にんじん、バナナ 米、じゃが芋、サラダ油、カレールウ																																
	8		ごはん 鶏のさっぱり煮 ごぼうサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁		9		食パン カレイのムニエル きのこバター コールスローサラダ オニオンスープ		10		ごはん 豚血 ほうれん草の白和え 油揚げともやしの味噌汁	11	ごはん あじのあずま煮 こぶきいも 春キャベツの煮びたし 玉ねぎとにんじんの味噌汁	12	ごはん すき焼き煮 新じゃがとじゃこの梅和え 白菜としめじの味噌汁	13	牛丼 オレンジ																										
牛乳 オレンジ	鶏肉、ツナ缶、味噌 白ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 サニーレタス、ごぼう、玉ねぎ、青ねぎ(プルーン) 米、三温糖、ごま、じゃが芋(バナナチップス)	牛乳 コーンフレーク	かれい、牛乳 サニーレタス、レモン、にんじん、しめじ、しいたけ えのき、キャベツ、コーン、玉ねぎ(プルーン) 食パン、小麦粉、バター、三温糖、マヨネーズ (バナナチップス)	牛乳 さつま芋 スティック	豚肉、木綿豆腐、味噌、油揚げ(ヨーグルト) 玉ねぎ、白ねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれん草 ひじき、もやし(みかん缶、パイン缶、バナナ、りんご) 米、糸こんにやく、つきこんにやく、三温糖、練りごま	牛乳 マンナ ビスケット	あじ、油揚げ、味噌 大葉、にんじん、キャベツ、えのき、玉ねぎ、わかめ 米、三温糖、片栗粉、サラダ油、ごま、じゃが芋 (さつま芋)	牛乳 カルピス ゼリー	牛肉、焼き豆腐、ちりめんじゃこ 白菜、玉ねぎ、しいたけ、白ねぎ、ブロッコリー、 梅干し、しめじ、小松菜、にんじん 米、糸こんにやく、三温糖、じゃが芋(カルピス)	お茶 市販菓子	牛肉 玉ねぎ、しめじ、にんじん、オレンジ 米、糸こんにやく、三温糖																																
			15		16		17		18		19	20																															
牛乳 ウエハース	鶏の照り焼き 小松菜の鉄分たっぷり炒め 大根とわかめの味噌汁	牛乳 りんご	ごはん 赤魚の煮付け 五目きんぴら キャベツとお麩の味噌汁	牛乳 バナナチップス	ごはん 回鍋肉 チンゲン菜ともやしのナムル 春雨スープ	牛乳 ビスケット	ごはん さわらのコーンフレーク焼き きのこのさっぱり和え 白菜と油揚げの味噌汁	牛乳 ヨーグルト	きつねうどん 鶏とさつま芋の天ぷら バナナ	お茶	ハヤシライス りんご																																
牛乳 大学かぼちゃ	鶏もも肉、豚肉、味噌 サニーレタス、にんじん、小松菜、ひじき、にんじん 大根、わかめ、青ねぎ(かぼちゃ) 米、三温糖、ごま油	牛乳 水ようかん	赤魚、大豆、味噌(こしあん) しょうが、白ねぎ、しめじ、大葉、にんじん、切干大根 ごぼう、れんこん、ひじき、キャベツ、青ねぎ 米、三温糖、ごま油、ごま、麩	牛乳 マカロニ お好み	豚肉、赤味噌 キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、干しいたけ 白ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、チンゲン菜 もやし、にんじん、刻みのり、コーン 米、サラダ油、三温糖、ごま油、春雨 (マカロニ、とんかつソース、マヨネーズ)	牛乳 中華ポテト	さわら、厚揚げ、味噌 サニーレタス、にんじん、ブロッコリー、しめじ しいたけ、大根、白菜、青ねぎ 米、コーンフレーク、マヨネーズ、カレー粉、ポン酢 (さつま芋、三温糖、サラダ油)	牛乳 ライスピザ	鶏もも肉、油揚げ(チーズ) 青ねぎ、わかめ、サニーレタス、ミニトマト、バナナ (ピーマン、玉ねぎ、コーン) うどん、さつま芋、小麦粉、サラダ油 (米、ケチャップ)		お茶 市販菓子	牛肉 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶、りんご 米、サラダ油、ハヤシルウ																															
	22		23		24		25		26	27																																	
牛乳 かぼちゃ スティック	春野菜カレー 海藻サラダ オレンジ	牛乳 バナナチップス	ごはん やみつきチキン おからの骨太サラダ お麩と白菜の味噌汁	牛乳 バナナ	たけのごはん 鮭の塩焼焼き ピーマンの甘辛和え 新玉ねぎと春キャベツの酢の物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 オレンジ	ごはん 新じゃがの肉じゃが 切干大根のサラダ なめことろろの味噌汁	牛乳 ポップコーン	牛肉、味噌 にんじん、玉ねぎ、いんげん、切干大根、きゅうり なめこ、とろろ昆布、青ねぎ 米、じゃが芋、糸こんにやく、三温糖、麩、ポン酢 (ポップコーン)	お茶 市販菓子	豚丼 バナナ 玉ねぎ、白ねぎ、にんじん、しめじ、バナナ 米、三温糖、糸こんにやく																																
牛乳 クッキー・ チーズ	豚肉(チーズ) ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ にんにく、アスパラガス、海藻ミックス、レタス トマト、オクラ、オレンジ 米、サラダ油、カレールウ、ドレッシング(クッキー)	牛乳 シュガー トースト	さば、味噌、油揚げ しょうが、白ねぎ、小松菜、大葉、にんじん キャベツ、ブロッコリー、エリンギ、水菜、もやし 米、三温糖、練りごま、ごま (食パン、バター、三温糖)	牛乳 じゃがいもと チーズのチヂミ	鶏もも肉、おから、ブロックチーズ、味噌(チーズ) にんにく、サニーレタス、にんじん、コーン、レタス きゅうり、しめじ、白菜、青ねぎ 米、三温糖、麩、ケチャップ、マヨネーズ (小麦粉、片栗粉、じゃが芋)	牛乳 お麩ラスク	さけ、油揚げ、厚揚げ、味噌 たけのこ、にんじん、大葉、大根、ピーマン キャベツ、玉ねぎ、わかめ、えのき、青ねぎ 米、三温糖、サラダ油、ごま(麩、三温糖、バター)		牛乳 お麩ラスク																																		
	29		30		※4月の魚は「 さわら、赤魚、鮭、あじ、さば、かれい 」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。					<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <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>418 kcal</td> <td>16.8g</td> <td>15.3g</td> <td>57.7g</td> <td>517kcal</td> <td>20.6g</td> <td>18.0g</td> <td>72.4 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>463 kcal</td> <td>16.3 g</td> <td>12.5 g</td> <td>71.3 g</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>14.0 g</td> <td>79.0 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	418 kcal	16.8g	15.3g	57.7g	517kcal	20.6g	18.0g	72.4 g	目標栄養価	463 kcal	16.3 g	12.5 g	71.3 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	418 kcal	16.8g	15.3g	57.7g	517kcal	20.6g	18.0g	72.4 g																																			
目標栄養価	463 kcal	16.3 g	12.5 g	71.3 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g																																			
牛乳 りんご	ごはん 豚の生姜焼き かぼちゃ煮 大根とにんじんの味噌汁	牛乳 ヨーグルトパン	豚肉、味噌(ヨーグルト) 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、キャベツ かぼちゃ、大根、わかめ、青ねぎ 米(小麦粉、いちごジャム、サラダ油)							午前 おやつ (乳児)	給食献立																																
			豚肉、味噌 赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類									午後 おやつ	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																													

