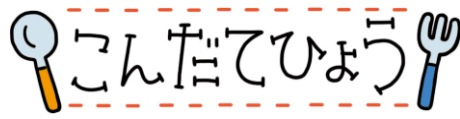


令和6年4月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	月	飲むヨーグルト	ご飯 さばのカレー焼き チャプチェ かぼちゃと大根の味噌汁 清美オレンジ 麦茶	卵サンド 牛乳	さば ぶたひき肉 淡色 辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 緑豆はるさめ 三温 糖 ごま油 食パン マヨネ ーズ	りょくとうもやし チンゲ ンサイ くりかぼちゃ だい こん たまねぎ オレンジ	乳児：478 幼児：598
2	火	牛乳	ご飯 麻婆豆腐 じゃがいものたらマヨサラダ キャベツとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	ゆかりおにぎ り 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤色辛みそ たらこ 油 揚げ 淡色辛みそ	精白米 調合油 ごま油 三 温糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが パセリ キャベツ ぶなしめじ たまねぎ バナ ナ ゆかり	乳児：467 幼児：584
3	水	野菜ステック(さつまいも) 麦茶	ご飯 鶏肉のチーパン焼き かぶとがんもの煮物 いんげんとにんじんの味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	りんごパウン ドケーキ 飲むヨーグル ト	若鶏もも パルメザンチ ーズ がんもどき 淡色 辛みそ 鶏卵 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	精白米 パン粉 調合油 三 温糖 有塩バター	かぶ さやいんげん にんじ ん たまねぎ えのきたけ キウイフルーツ りんご	乳児：477 幼児：596
4	木	牛乳	ツナ和風スパゲティー わかめとコーンのサラダ かに卵スープ バナナ 麦茶	そばろおにぎ り 麦茶	まぐろ油漬缶詰 かにか まぼこ 鶏卵 木綿豆腐 鶏ひき肉	スパゲティ オリーブ油 有 塩バター 調合油 いりごま ごま油 精白米 三温糖	たまねぎ えのきたけ ぶな しめじ 青ねぎ 焼きのり スイートコーン カットわ かめ きゅうり キャベツ にんじん こまつな バナナ しょうが	乳児：371 幼児：463
5	金	飲むヨーグルト	ご飯 タラの若草焼き 厚揚げとさつまいもの甘辛煮 白菜・えのき・人参の清汁 清美オレンジ 麦茶	焼きビーフン 牛乳	タラ 淡色辛みそ 生揚 げ ぶたもも 普通牛乳	精白米 マヨネーズ さつま いも 調合油 三温糖 ビー フン ごま油	ブロッコリー さやいんげ ん はくさい にんじん え のきたけ オレンジ キャベ ツ ぶなしめじ	乳児：500 幼児：626
6	土	牛乳	ご飯 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 舞茸とにらの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたもも 若鶏ささ身 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ グリン ピース きゅうり カットわ かめ まいたけ にら バナ ナ	乳児：383 幼児：479
8	月	飲むヨーグルト	ご飯 チキンカレー 切り干し大根のツナサラダ オニオンスープ 清美オレンジ 麦茶	サツマイモス ティック 牛乳	鶏もも まぐろ油漬缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 じゃがいも いりごま ごま油 さつま いも	たまねぎ にんじん 切干し だいこん きゅうり オレン ジ	乳児：534 幼児：668
9	火	牛乳	ご飯 かれいの煮つけ 豚肉と小松菜の中華炒め なめこ味噌汁 バナナ 麦茶	わかめおにぎ り 麦茶	まがれい ぶたもも 淡 色辛みそ	精白米 三温糖 調合油 ご ま油 いりごま	しょうが こまつな えのき たけ たまねぎ にんじん なめこ だいこん 青ねぎ バナナ カットわかめ	乳児：359 幼児：449
10	水	食パン 麦茶	鶏ごぼううどん かぼちゃのバターソテー ほうれん草としらすの煮浸し キウイフルーツ 麦茶	バナボン 飲むヨーグル ト	若鶏もも 木綿豆腐 淡 色辛みそ しらす 削り 節 鶏卵 ドリンクヨー グルト	ゆでうどん 生いも板こんにゃく 三温糖 砂糖 無塩 バター 調合油	ごぼう にんじん 青ねぎ くりかぼちゃ ほうれんそ う りょくとうもやし キウ イフルーツ バナナ	乳児：425 幼児：532
11	木	牛乳	ご飯 ハンバーグ ミモザサラダ かぶと豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	ツナおかかお にぎり 麦茶	ぶたひき肉 普通牛乳 鶏卵 木綿豆腐 淡色辛 みそ かつお節 まぐろ 油漬缶詰	精白米 パン粉 調合油 三 温糖 マヨネーズ	たまねぎ トマトケチャッ プ ブロッコリー かぶ に んじん ぶなしめじ 青ねぎ バナナ	乳児：512 幼児：640
12	金	飲むヨーグルト	ご飯 さけの竜田揚げ キャベツとささみの海苔和え ごぼうとスナップエンドウの 味噌汁 清美オレンジ 麦茶	きなこマカロ ニ 牛乳	さけ 若鶏ささ身 油揚 げ 淡色辛みそ きな粉 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 い りごま マカロニ 三温糖	しょうが キャベツ にんじ ん 焼きのり ごぼう たま ねぎ スナップえんどう オ レンジ	乳児：443 幼児：554
13	土	牛乳	ご飯 鶏肉の梅しょうが焼き 五目納豆 お麩とわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	若鶏もも 納豆 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 焼 きふ	たまねぎ しょうが 梅びし お こまつな にんじん 生 しいたけ カットわかめ バ ナナ	乳児：464 幼児：580
15	月	飲むヨーグルト	ご飯 さばのカレー焼き チャプチェ かぼちゃと大根の味噌汁 清美オレンジ 麦茶	ニンジンクッ キー 牛乳	さば ぶたひき肉 淡色 辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 緑豆はるさめ 三温 糖 ごま油	りょくとうもやし チンゲ ンサイ くりかぼちゃ だい こん たまねぎ オレンジ にんじん	乳児：463 幼児：578
16	火	牛乳	ご飯 麻婆豆腐 じゃがいものたらマヨサラダ キャベツとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	のりじゃこお にぎり 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤色辛みそ たらこ 油 揚げ 淡色辛みそ しら す干し	精白米 調合油 ごま油 三 温糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ いりごま	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが パセリ キャベツ ぶなしめじ たまねぎ バナ ナ あおのり	乳児：535 幼児：669

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

17	水	野菜ステック(さつまいも) 麦茶	ご飯 鶏肉のチーパン焼き かぶとがんもの煮物 いんげんとにんじんの味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	にらコーンのチヂミ 飲むヨーグルト	若鶏もも パルメザンチーズ がんもどき 淡色辛みそ ぶたひき肉 鶏卵 ドリンクヨーグルト	精白米 パン粉 調合油 三温糖 薄力粉 ごま油	かぶ さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ キウイフルーツ にら スイートコーン	乳児：471 幼児：589
18	木	牛乳	ご飯 タラの若草焼き 厚揚げとさつまいもの甘辛煮 白菜・えのき・人参の清汁 バナナ 麦茶	きなこのおはぎ 麦茶	タラ 淡色辛みそ 生揚げ きな粉	精白米 マヨネーズ 調合油 さつまいも 三温糖	ブロッコリー さやいんげん はくさい にんじん えのきたけ バナナ	乳児：423 幼児：528
19	金	飲むヨーグルト	スパゲティミートソース シュクメルリ ※ ポテトとほうれん草のスープ デコポン 麦茶	トライフルケーキ りんごジュース	ぶたひき肉 パルメザンチーズ 若鶏もも 普通牛乳 鶏卵 ホイップクリーム	スパゲティ オリーブ油 調合油 薄力粉 じゃがいも 無塩バター	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトソース ほうれん草 スイートコーン でこぼん いちごジャム りんごジュース	乳児：586 幼児：733
20	土	牛乳	ご飯 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 舞茸とにらの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたもも 若鶏ささ身 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 三温糖	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり カットわかめ まいたけ にら バナナ	乳児：410 幼児：512
22	月	飲むヨーグルト	ご飯 チキンカレー 切り干し大根のツナサラダ オニオンスープ 清美オレンジ 麦茶	ケーキサレ牛乳	鶏もも まぐろ油漬缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 じゃがいも いらりごま ごま油 三温糖 有塩バター	たまねぎ にんじん 切干しだいこん きゅうり オレンジ コーン缶詰粒 ほうれん草	乳児：522 幼児：652
23	火	牛乳	ご飯 かれいの煮つけ 豚肉と小松菜の中華炒め なめこ味噌汁 バナナ 麦茶	塩こんぶチーズおにぎり 麦茶	まがれい 焼きぶたもも 淡色辛みそ プロセスチーズ	精白米 三温糖 調合油 ごま油	しょうが こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん なめこ だいこん 青ねぎ バナナ 塩昆布	乳児：420 幼児：525
24	水	食パン 麦茶	鶏ごぼううどん かぼちゃのバターソテー ほうれん草としらすの煮浸し キウイフルーツ 麦茶	のりいもち 飲むヨーグルト	若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ しらす 削り節 ドリンクヨーグルト	ゆでうどん こんにゃく 有塩バター 三温糖 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ	ごぼう にんじん 青ねぎ くりかぼちゃ ほうれん草 うりよくとともやし キウイフルーツ あおのり	乳児：339 幼児：424
25	木	牛乳	ご飯 ハンバーグ ミモザサラダ かぶと豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	菜飯おにぎり 麦茶	ぶたひき肉 普通牛乳 鶏卵 木綿豆腐 淡色辛みそ	精白米 パン粉 調合油 三温糖 マヨネーズ	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー かぶ にんじん ぶなしめじ 青ねぎ バナナ こまつな	乳児：452 幼児：565
26	金	飲むヨーグルト	ご飯 さけの竜田揚げ キャベツとささみの海苔和え ごぼうとスナップエンドウの味噌汁 清美オレンジ 麦茶	スティックパン 牛乳	さけ 若鶏ささ身 油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 いらりごま スティックパン	しょうが キャベツ にんじん 焼きのり ごぼう たまねぎ スナップえんどう オレンジ	乳児：489 幼児：611
27	土	牛乳	ご飯 鶏肉の梅しょうが焼き 五目納豆 お麩とわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 納豆 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 焼きふ	たまねぎ しょうが 梅びしお こまつな にんじん しいたけ カットわかめ バナナ	乳児：464 幼児：580
29	月		昭和の日					
30	火	牛乳	ツナ和風スパゲティー わかめとコーンのサラダ かに卵スープ バナナ 麦茶	鮭おにぎり 麦茶	まぐろ油漬缶詰 かにかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 さけ	スパゲティ オリーブ油 有塩バター 調合油 いらりごま ごま油 精白米	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ 焼きのり スイートコーン カットわかめ きゅうり キャベツ にんじん こまつな バナナ	乳児：446 幼児：557

※世界の料理 国：ジョージア  料理名：シュクメルリ

シュクメルリとは、ジョージアの伝統的な家庭料理です。にんにくとチーズがたっぷり入ったクリームソースで鶏肉を煮込んだ鍋料理です。ジョージアは中東やヨーロッパにも地理的に近いということもあり、ジョージア料理には様々な国の影響があるといわれています。そのためか、日本人にも馴染みのある味わいの料理が多い国として知られています。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	505	21.3	16.8
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	573	23.8	18.8
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。