



# 4月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 畠山

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	15	ご飯 なめこ汁 煮込みハンバーグ 粉吹き芋 切干大根の煮物 果物	だし汁 味噌 ケチャップ 塩 醤油 みりん	1 3 2	米 パン粉 じゃが芋	豆腐 豚挽肉 卵 さつま揚げ	なめこ 三つ葉 玉葱 パセリ 切干大根 ひじき 人参 干椎茸 いんげん オレンジ	スキムミルク  牛乳 パイナップル ケーキ	せんべい
2	16	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 ブロッコリー添え 白菜とほうれん草のなめ茸和え	だし汁 醤油 味噌 砂糖 だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉	豆腐 鶏肉 鯖 かまぼこ	大根 人参 葱 しめじ ごぼう 生姜 ブロッコリー 白菜 ほうれん草 人参 なめ茸	スキムミルク  牛乳 ぼたもち	ヨーグルト クッキー
3	17	ご飯 味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 ブロッコリーのナムル 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油 白すりごま	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 ハム	人参 葱 人参 竹の子 ごぼう 干椎茸 ピーマン ブロッコリー 人参 胡瓜 いよかん	スキムミルク  牛乳 おから マフィン	ラスク
4	18	カレーライス スープ チーズオムレツ ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 じゃが芋	豚肉 ベーコン 卵 チーズ ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース レタス 人参 葱 しめじ 人参 玉葱 ほうれん草 みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク 牛乳 南瓜の ドロップクッキー	せんべい
5	22	クロワッサン 卵スープ タンドリーチキン ブロッコリー添え ひじきサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ カレー粉 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン	卵 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ツナ	玉葱 えのき ほうれん草 にんにく 生姜 ブロッコリー ひじき 人参 キャベツ 胡瓜 バナナ	スキムミルク  お茶 金平おにぎり	ゼリー クラッカー
8	23	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮風 タルタルソース トマト添え ほうれん草のごま和え	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油 白すりごま	厚揚げ 鮭 卵 ちくわ	人参 わかめ 葱  玉葱 パセリ 赤ピーマン トマト ほうれん草 白菜 人参	スキムミルク  ココアゼリー ウエハース	ビスケット
9	24	ご飯 ワンタンスープ 野菜たっぷりミートローフ かぶのサワー漬け 果物	コンソメ 醤油 ソース ケチャップ 醤油 砂糖	1 2 3	米 ワンタンの皮 パン粉	ベーコン 豚挽肉 豆腐 卵 かつお節	白菜 人参 葱 南瓜 ブロッコリー 玉葱 かぶ 人参 胡瓜 レモン いちご	スキムミルク  牛乳 きなこトースト	クッキー
10	25	ご飯 かき玉汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め 南瓜サラダ	だし汁 醤油 味噌 みりん マヨネーズ	1 3 2	米	卵 厚揚げ 豚肉 ハム	もずく しめじ 葱 人参 竹の子 ピーマン 生姜 南瓜 人参 胡瓜	スキムミルク  牛乳 セサミスコーン	せんべい
11	26	バターロール じゃが芋のポタージュ カレイフライ ブロッコリー添え マカロニナポリタン 果物	コンソメ 塩 ソース ケチャップ	1 2 2	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	牛乳 生クリーム カレイ 卵 ツナ	玉葱 パセリ  ブロッコリー 人参 玉葱 コーン ピーマン いよかん	スキムミルク  お茶 味噌おにぎり	ヨーグルト ビスケット
12	30	ご飯 味噌汁 南瓜と豚肉の揚げ浸し 春雨サラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 マヨネーズ	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油 春雨	油揚げ 豚肉 ハム	ふのり 葱 南瓜 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク  牛乳 ホットケーキ	クッキー
6	20	味噌煮込みうどん 炒り豆腐 果物	コンソメ 味噌 醤油 みりん	2 2	うどん	豚肉 豆腐 鶏挽肉 卵	人参 キャベツ もやし 葱 生姜 にんにく 人参 竹の子 干椎茸 グリンピース バナナ	スキムミルク  牛乳 あんぱん	せんべい
13	27	五目うどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	鶏肉 卵 豚肉	人参 葱 わかめ 干椎茸 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	ビスケット
19	お誕生会	炊き込みご飯 清汁 カジキの竜田揚げ トマト添え ブロッコリーのおかか和え 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん だし汁 醤油	1 1 3 2	米 春雨 五色麩 片栗粉 油	鶏肉 油揚げ カジキ かまぼこ かつお節	人参 竹の子 ごぼう 絹さや 干椎茸 三つ葉 生姜 トマト ブロッコリー 人参 いちご	スキムミルク  牛乳 デコレーション マドレーヌ	せんべい

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	593 Kcal	500Kcal	532 Kcal
たんぱく質	22 g	22 g	20 g	22 g
脂 質	16 g	20 g	13 g	17 g
塩 分	1.6 g	1.8 g	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

\* 午前のおやつはひまわり組以下です。

\* 給食展示 3日・19日・24日

# 4月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 島山

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	15	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 粉吹き芋 切干大根の煮物 果物	だし汁 味噌 ケチャップ 塩 醤油 みりん	1 3 2	米 パン粉 じゃが芋	豆腐 豚挽肉 卵	三つ葉 玉葱 パセリ 切干大根 ひじき 人参 いんげん オレンジ	スキムミルク  牛乳 パイナップル ケーキ	せんべい
2	16	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 ブロッコリー添え 白菜とほうれん草のお浸し	だし汁 醤油 味噌 砂糖 だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉	豆腐 鶏肉 鯖	大根 人参 葱 ごぼう 生姜 ブロッコリー 白菜 ほうれん草 人参	スキムミルク  牛乳 ぼたもち	ヨーグルト クッキー
3	17	ご飯 味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 ブロッコリーのナムル 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 ハム	人参 葱 人参 ごぼう ピーマン ブロッコリー 人参 いよかん	スキムミルク  牛乳 おから マフィン	ラスク
4	18	カレーライス スープ チーズオムレツ ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 じゃが芋	豚肉 ベーコン 卵 チーズ ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース レタス 人参 葱 人参 玉葱 ほうれん草 みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク 牛乳 南瓜の ドロップクッキー	せんべい
5	22	ジャムサンド 卵スープ タンドリーチキン ブロッコリー添え ひじきサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ カレー粉 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン	卵 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ツナ	いちごジャム 玉葱 ほうれん草 にんにく 生姜 ブロッコリー ひじき 人参 キャベツ 胡瓜 バナナ	スキムミルク  お茶 金平おにぎり	ゼリー クラッカー
8	23	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮風 タルタルソース トマト添え ほうれん草のお浸し	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	厚揚げ 鮭 卵	人参 わかめ 葱 玉葱 パセリ 赤ピーマン トマト ほうれん草 白菜 人参	スキムミルク  ココアゼリー ウエハース	ビスケット
9	24	ご飯 ワンタンスープ 野菜たっぷりミートローフ かぶのサワー漬け 果物	コンソメ 醤油 ソース ケチャップ 醤油 砂糖	1 2 3	米 ワンタンの皮 パン粉	ベーコン 豚挽肉 豆腐 卵 かつお節	白菜 人参 葱 南瓜 ブロッコリー 玉葱 かぶ 人参 レモン いちご	スキムミルク 牛乳 きなこトースト	クッキー
10	25	ご飯 かき玉汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め 南瓜サラダ	だし汁 醤油 味噌 みりん マヨネーズ	1 3 2	米	卵 厚揚げ 豚肉 ハム	もずく 葱 人参 竹の子 ピーマン 生姜 南瓜 人参 胡瓜	スキムミルク 牛乳 スコーン	せんべい
11	26	ジャムサンド じゃが芋のポタージュ カレイのパン粉焼き ブロッコリー添え マカロニナポリタン 果物	コンソメ 塩 ソース ケチャップ	1 2 2	パン じゃが芋 パン粉 油 マカロニ	牛乳 生クリーム カレイ ツナ	いちごジャム 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 玉葱 コーン ピーマン いよかん	スキムミルク  お茶 味噌おにぎり	ヨーグルト ビスケット
12	30	ご飯 味噌汁 南瓜と豚肉の揚げ浸し 春雨サラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 マヨネーズ	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油 春雨	油揚げ 豚肉 ハム	ふのり 葱 南瓜 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク 牛乳 ホットケーキ	クッキー
6	20	味噌煮込みうどん 炒り豆腐 果物	コンソメ 味噌 醤油 みりん	2 2	うどん	豚肉 豆腐 鶏挽肉 卵	人参 キャベツ もやし 葱 生姜 にんにく 人参 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
13	27	煮込みうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	鶏肉 卵 豚肉	人参 葱 わかめ 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	ビスケット
19	お誕生会	炊き込みご飯 清汁 カジキの竜田揚げ トマト添え ブロッコリーのおかか和え 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん だし汁 醤油	1 1 3 2	米 春雨 五色麩 片栗粉 油	鶏肉 油揚げ カジキ かつお節	人参 ごぼう 絹さや 三つ葉 生姜 トマト ブロッコリー 人参 いちご	スキムミルク 牛乳 デコレーション マドレーヌ	せんべい

3歳未満児目標量 今月の摂取量

【味付基準】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【留意点】野菜はやわらかく煮て、食べやすく切る。

\*給食展示 3日・19日・24日

