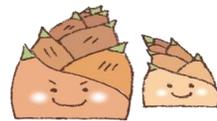




4月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 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 清汁 カジキの葱味噌焼き 春雨と牛肉の炒め物	だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 ごま油	1 3 2	米 春雨 白ごま	豆腐 カジキ 牛肉	えのき 葱 葱 人参 椎茸 竹の子 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく	スキムミルク 午前 午後 牛乳 ココア マドレーヌ	ゼリー クッキー
4	18	クロワッサン ポトフ 南瓜のキッシュ 野菜サラダ 果物	コンソメ 塩 塩 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン じゃが芋	ベーコン 卵 チーズ ハム 生クリーム かにかま	人参 玉葱 しめじ 南瓜 ほうれん草 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 コーン いちご	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ヨーグルト せんべい
5	19	ご飯 なめこ汁 鶏肉の竜田揚げ トマト添え ほうれん草と白菜のなめ茸和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉 油	豆腐 鶏肉 かまぼこ	なめこ 三つ葉 生姜 トマト ほうれん草 白菜 人参 なめ茸 いよかん	スキムミルク 牛乳 さつま芋の チーズケーキ	ビスケット
6	21	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 片栗粉	油揚げ 豆腐 豚挽肉 ツナ	白菜 人参 葱 人参 玉葱 椎茸 竹の子 にら 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 卵サンド	プリン クラッカー
7	22	親子丼 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ トマト添え 果物	醤油 砂糖 だし汁 醤油	3 1 1	米 じゃが芋 てんぷら粉 油	卵 鶏肉 油揚げ はんぺん	人参 玉葱 グリンピース 人参 わかめ 青海苔 トマト オレンジ	スキムミルク フルーチェ ビスケット	ラスク
8	25	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 ブロッコリー添え ひじきの煮物	だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉	鶏肉 豆腐 鯖 さつま揚げ 大豆	人参 大根 ごぼう しめじ 葱 生姜 ブロッコリー ひじき 人参 干椎茸 印元	スキムミルク 牛乳 豆腐ドーナツ	クッキー
11	26	バターロール スープ 鮭フライ ブロッコリー添え 南瓜サラダ 果物	コンソメ 醤油 ソース マヨネーズ	1 2 2	パン 小麦粉 パン粉 油	ベーコン 鮭 卵 ハム	キャベツ 人参 葱 ブロッコリー 南瓜 人参 胡瓜 でこぼん	スキムミルク お茶 味噌おにぎり	ヨーグルト せんべい
12	27	ご飯 味噌汁 焼き肉 キャベツ添え 大根のサワー漬け 果物	だし汁 味噌 焼き肉のたれ 醤油 砂糖	1 3 2	米	豆腐 豚肉 かつお節	ふのり 葱 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 パセリ 大根 人参 胡瓜 レモン バナナ	スキムミルク 牛乳 メロンパン風 クッキー	ゼリー ビスケット
13	28	ご飯 味噌汁 豚肉のチリソース風 小松菜のナムル	だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 油 白すりごま	油揚げ 豚肉 ハム	大根 人参 葱 人参 玉葱 葱 ピーマン 生姜 にんにく 小松菜 もやし 人参	スキムミルク ミニドーナツ フルーツ ヨーグルト	クッキー
14		ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー添え じゃが芋の金平風 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋 白ごま	高野豆腐 鶏肉 ベーコン	しめじ 葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 アスパラ オレンジ	スキムミルク 牛乳 プルーン パウンドケーキ	せんべい
2	23	肉うどん 炒り豆腐 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 2	うどん	豚肉 かまぼこ 豆腐 卵	人参 わかめ 葱 人参 椎茸 竹の子 ひじき 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
9	30	きつねうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 2	うどん じゃが芋	油揚げ 鶏肉 豚肉	人参 ほうれん草 葱 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	クッキー
16		焼きそば 清汁 高野豆腐の卵とじ 果物	ソース だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 1 2	中華麺 切り麩	豚肉 高野豆腐 卵 鶏挽肉	キャベツ 人参 もやし ピーマン わかめ 葱 人参 玉葱 干椎茸 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
20	お誕生会	鯛めし 清汁 松風焼き トマト添え ブロッコリーのおかか和え 果物	醤油 だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 だし汁 醤油	1 1 3 2	米 五色麩 春雨 白ごま パン粉	鯛 鶏挽肉 卵 かまぼこ かつお節	絹さや 昆布 干椎茸 三つ葉 生姜 トマト ブロッコリー 人参 メロン	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	594 Kcal	500Kcal	532 Kcal
たんぱく質	22 g	23 g	20 g	23 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	18 g
塩 分	1.6 g	2.1 g	1.5 g	1.9 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 5日・20日・26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	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		
15	金	ご飯 清汁 カジキの葱味噌焼き 春雨と牛肉の炒め物	だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 ごま油	1 3 2	米 春雨	豆腐 カジキ 牛肉	えのき 葱 葱 人参 椎茸 竹の子 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく	スキムミルク 牛乳 ココア マドレーヌ	ゼリー クッキー
18	月	ジャムサンド ポトフ 南瓜のキッシュ 野菜サラダ 果物	コンソメ 塩 塩 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン じゃが芋	ベーコン 卵 チーズ ハム 生クリーム	いちごジャム 人参 玉葱 しめじ 南瓜 ほうれん草 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 コーン いちご	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ヨーグルト せんべい
19	火	ご飯 なめこ汁 鶏肉の竜田揚げ トマト添え ほうれん草と白菜のなめ茸和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉 油	豆腐 鶏肉	なめこ 三つ葉 生姜 トマト ほうれん草 白菜 人参 なめ茸 いよかん	スキムミルク 牛乳 さつま芋の チーズケーキ	ビスケット
21	水	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 片栗粉	油揚げ 豆腐 豚挽肉 ツナ	白菜 人参 葱 人参 玉葱 椎茸 竹の子 にら 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 卵サンド	プリン クラッカー
22	木	親子丼 味噌汁 鱈の磯辺揚げ トマト添え 果物	醤油 砂糖 だし汁 醤油	3 1 1	米 じゃが芋 てんぷら粉 油	卵 鶏肉 油揚げ 鱈	人参 玉葱 グリンピース 人参 わかめ 青海苔 トマト オレンジ	スキムミルク フルーチェ ビスケット	ラスク
25	金	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 ブロッコリー添え ひじきの煮物	だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉	鶏肉 豆腐 鯖 大豆	人参 大根 ごぼう しめじ 葱 生姜 ブロッコリー ひじき 人参 干椎茸 印元	スキムミルク 牛乳 豆腐ドーナツ	クッキー
26	月	ジャムサンド スープ 鮭フライ ブロッコリー添え 南瓜サラダ 果物	コンソメ 醤油 ソース マヨネーズ	1 2 2	パン 小麦粉 パン粉 油	ベーコン 鮭 卵 ハム	いちごジャム キャベツ 人参 葱 ブロッコリー 南瓜 人参 胡瓜 でこぼん	スキムミルク お茶 味噌おにぎり	ヨーグルト せんべい
27	火	ご飯 味噌汁 焼き肉 キャベツ添え 大根のサワー漬け 果物	だし汁 味噌 焼き肉のたれ 醤油 砂糖	1 3 2	米	豆腐 豚肉 かつお節	ふのり 葱 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 パセリ 大根 人参 胡瓜 レモン バナナ	スキムミルク 牛乳 メロンパン風 クッキー	ゼリー ビスケット
28	水	ご飯 味噌汁 豚肉のチリソース風 小松菜のナムル	だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 油	油揚げ 豚肉 ハム	大根 人参 葱 人参 玉葱 葱 ピーマン 生姜 にんにく 小松菜 もやし 人参	スキムミルク ミニドーナツ フルーツ ヨーグルト	クッキー
	木	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー添え じゃが芋の金平風 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋	高野豆腐 鶏肉 ベーコン	しめじ 葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 アスパラ オレンジ	スキムミルク 牛乳 プルーン パウンドケーキ	せんべい
23	土	肉うどん 炒り豆腐 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 2	うどん	豚肉 豆腐 卵	人参 わかめ 葱 人参 椎茸 竹の子 ひじき 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
30	土	きつねうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 2	うどん じゃが芋	油揚げ 鶏肉 豚肉	人参 ほうれん草 葱 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	クッキー
16	土	焼きそば 清汁 高野豆腐の卵とじ 果物	ソース だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 1 2	中華麺 切り麩	豚肉 高野豆腐 卵 鶏挽肉	キャベツ 人参 もやし ピーマン わかめ 葱 人参 玉葱 干椎茸 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
20	水	鯛めし 清汁 松風焼き トマト添え ブロッコリーのおかか和え 果物	醤油 だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 だし汁 醤油	1 1 3 2	米 五色麩 春雨 パン粉	鯛 鶏挽肉 卵 かつお節	絹さや 昆布 干椎茸 三つ葉 生姜 トマト ブロッコリー 人参 メロン	スキムミルク 牛乳 デコレーション マドレーヌ	せんべい

エネルギー	500Kcal	532 Kcal
たんぱく質	20 g	23 g
脂 質	13 g	18 g
塩 分	1.5 g	1.9 g

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味
【 留意点 】 野菜は食べやすく切る。

*給食展示 5日・20日・26日

