



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 火	カレーライス スープ オムレツ ブロッコリー添え ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醤油 塩 砂糖	3 1 1	米 じゃが芋	豚肉 卵 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 えのき 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク 牛乳 もちもち ドーナツ	ゼリー ビスケット
2	16 水	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 2 2	米 じゃが芋 片栗粉 油 白すりごま	油揚げ 高野豆腐 鶏肉 ハム	人参 葱 人参 ごぼう 竹の子 干椎茸 ピーマン ブロッコリー 人参 いよかん	スキムミルク 牛乳 レーズン マシュマロ クッキー	せんべい
3	17 木	ご飯 けんちん汁 ぶりのごま味噌焼き トマト添え 春雨の酢の物	だし汁 醤油 味噌 醤油 砂糖 砂糖 酢 醤油	1 3 2	米 白すりごま 春雨	鶏肉 豆腐 ぶり ハム	人参 大根 ごぼう しめじ 葱 トマト 人参 きゅうり もやし コーン わかめ	スキムミルク 牛乳 おはぎ	クッキー
4	21 金	クロワッサン 卵スープ 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン 春雨 小麦粉 バター	卵 鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	人参 玉葱 ほうれん草 玉葱 しめじ グリンピース キャベツ 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ヨーグルト クラッカー
7	22 月火	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ トマト添え かぶのサワー漬け	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油 	油揚げ 鯖 かつお節	玉葱 わかめ 生姜 トマト かぶ 人参 きゅうり レモン	スキムミルク 牛乳 ホットケーキ	ビスケット
8	23 火	ご飯 味噌汁 豚肉のチリソース風 小松菜とキャベツのお浸し 果物	だし汁 味噌 ケチャップ だし汁 醤油	1 3 2	 片栗粉 油 	豆腐 油揚げ 豚肉 かまぼこ	もずく 葱 人参 玉葱 ピーマン 葱 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 きなこトースト	せんべい
9	24 水	ご飯 清汁 カジキの黄金焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	だし汁 醤油 マヨネーズ 味噌 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉	豆腐 カジキ 鶏挽肉	えのき 葱 わかめ 人参 玉葱 椎茸 かぼちゃ グリンピース いちご	スキムミルク 牛乳 マーブルクッキー	プリン せんべい
10	25 木	ご飯 にら玉汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草のごま和え 果物	だし汁 醤油 味噌 醤油 みりん 砂糖 だし汁 醤油	1 3 2	米 黒すりごま	卵 厚揚げ 豚肉 ちくわ	にら 玉葱 人参 竹の子 生姜 ピーマン ほうれん草 白菜 人参 いよかん	スキムミルク 牛乳 さつま芋の チーズケーキ	クッキー
11	28 金	バターロール スープ 鮭フライ ブロッコリー添え マカロニナポリタン 果物	コンソメ 醤油 ソース ケチャップ	1 3 2	パン 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	ベーコン 鮭 卵 ツナ	大根 人参 玉葱 ブロッコリー 人参 玉葱 ピーマン コーン バナナ	スキムミルク お茶 じゃこおにぎり	ヨーグルト せんべい
14	30 月水	ご飯 味噌汁 豆腐のナゲット風 トマト添え 切干大根の煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋 小麦粉 油 	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 卵 さつま揚げ	人参 玉葱 ふのり 人参 葱 いんげん 生姜 トマト 切干大根 人参 ひじき 干椎茸 バナナ	スキムミルク お茶 焼きそば	クッキー
5	19 土	卵とじうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	卵 鶏肉 豚肉	人参 玉葱 しめじ 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	せんべい
12	26 土	鶏そぼろご飯 味噌汁 炒り豆腐 果物	醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 砂糖	3 1 2	米 	鶏挽肉 油揚げ 豆腐 卵	グリンピース 生姜 もやし 人参 葱 人参 小松菜 干椎茸 バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムバター サンド	クッキー
18	お誕生会 金	ツナピラフ スープ やわらかチキン ブロッコリー添え ポテトサラダ 果物	コンソメ 塩 コンソメ 醤油 塩 ごま油 マヨネーズ	2 1 3 2	米 バター 小麦粉 油 白ごま じゃが芋	ツナ ベーコン 鶏肉 卵 牛乳 ハム	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース かぶ 人参 小松菜 にんにく ブロッコリー 人参 きゅうり いちご	スキムミルク 牛乳 マロンケーキ	ビスケット

	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	535 Kcal
たんぱく質	22 g	21 g	20 g	21 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 4日・18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 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 火	カレーライス スープ オムレツ ブロッコリー添え ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醤油 塩 砂糖	3 1 1	米 じゃが芋	豚肉 卵 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク 牛乳 もちもち ドーナツ	ゼリー ビスケット
2	16 水	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 2 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 高野豆腐 鶏肉 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 レーズン マシュマロ クッキー	せんべい
3	17 木	ご飯 けんちん汁 ぶりの味噌焼き トマト添え 春雨の酢の物	だし汁 醤油 味噌 醤油 砂糖 砂糖 酢 醤油	1 3 2	米 春雨	鶏肉 豆腐 ぶり ハム	人参 大根 ごぼ 葱 トマト 人参 きゅうり もやし コーン わかめ	スキムミルク 牛乳 おはぎ	クッキー
4	21 金	ジャムサンド 卵スープ 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン 春雨 小麦粉 バター	卵 鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	いちごジャム 人参 玉葱 ほうれん草 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ヨーグルト クラッカー
7	22 月	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ トマト添え かぶのサワー漬け	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 鯖 かつお節	玉葱 わかめ 生姜 トマト かぶ 人参 レモン	スキムミルク 牛乳 ホットケーキ	ビスケット
8	23 火	ご飯 味噌汁 豚肉のチリソース風 小松菜とキャベツのお浸し 果物	だし汁 味噌 ケチャップ だし汁 醤油	1 3 2	片栗粉 油	豆腐 油揚げ 豚肉	もずく 葱 人参 玉葱 ピーマン 葱 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 きなこトースト	せんべい
9	24 水	ご飯 清汁 カジキの黄金焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	だし汁 醤油 マヨネーズ 味噌 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉	豆腐 カジキ 鶏挽肉	葱 わかめ 人参 玉葱 かぼちゃ グリンピース いちご	スキムミルク 牛乳 マーブルクッキー	プリン せんべい
10	25 木	ご飯 にら玉汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草のお浸し 果物	だし汁 醤油 味噌 醤油 みりん 砂糖 だし汁 醤油	1 3 2	米 	卵 厚揚げ 豚肉	にら 玉葱 人参 生姜 ピーマン ほうれん草 白菜 人参 いよかん	スキムミルク 牛乳 さつま芋の チーズケーキ	クッキー
11	28 金	ジャムサンド スープ 鮭のパン粉焼き ブロッコリー添え マカロニナポリタン 果物	コンソメ 醤油 ソース ケチャップ	1 3 2	パン パン粉 油 マカロニ	ベーコン 鮭 ツナ	いちごジャム 大根 人参 玉葱 ブロッコリー 人参 玉葱 ピーマン コーン バナナ	スキムミルク お茶 じゃこおにぎり	ヨーグルト せんべい
14	30 月	ご飯 味噌汁 豆腐のナゲット風 トマト添え 切干大根の煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋 小麦粉 油	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 卵	人参 玉葱 ふのり 人参 葱 いんげん 生姜 トマト 切干大根 人参 ひじき バナナ	スキムミルク お茶 焼きそば	クッキー
5	19 土	卵とじうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	卵 鶏肉 豚肉	人参 玉葱 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	せんべい
12	26 土	鶏そぼろご飯 味噌汁 炒り豆腐 果物	醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 砂糖	3 1 2	米 	鶏挽肉 油揚げ 豆腐 卵	グリンピース 生姜 もやし 人参 葱 人参 小松菜 バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムバター サンド	クッキー
18	お誕生会	ツナピラフ スープ やわらかチキン ブロッコリー添え ポテトサラダ 果物	コンソメ 塩 コンソメ 醤油 塩 ごま油 マヨネーズ	2 1 3 2	米 バター 小麦粉 油 白ごま じゃが芋	ツナ ベーコン 鶏肉 卵 牛乳 ハム	人参 玉 グリンピース かぶ 人参 小松菜 にんにく ブロッコリー 人参 きゅうり いちご	スキムミルク 牛乳 マロンケーキ	ビスケット

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	535 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂 質	13 g	17 g
塩 分	1.5 g	1.7 g

【 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 4日・18日・24日

