

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

		休月图 另一石采休月图						担日木食	
日	日	±4. ± 4.		味付		材料	名	おやつ	延長保育
曜	曜	献立名	調味料	基準	活動のもと になるもの	血や肉になるもの	., ,,	午前 午後	おやつ
1	15	カレーライス スープ	カレールー コンソメ 醤油	3	米 じゃが芋	豚肉	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 えのき 葱	スキムミルク	ゼリー
火		オムレツ ブロッコリー添え	塩砂糖	1		卵 牛乳	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー	牛乳 もちもち	ビスケット
		ョーグルトサラダ ご飯			米	ヨーグルト	みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	ドーナツ スキムミルク	
2		味噌汁	だし汁 味噌 醤油 みりん		じゃが芋	油揚げ 高野豆腐	人参 葱 人参 ごぼう 竹の子	牛乳	
-1.5			醤油 砂糖 酢 ごま油				ステーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラ	レーズンマシュマロ	せんべい
小	-	果物	舊価 砂帽 計 こま価	4		<i>Λ</i> Δ	いよかん	クッキー	
3	17		だし汁醤油	1	米	鶏肉 豆腐	人参 大根 ごぼう しめじ 葱	スキムミルク	
木		ぶりのごま味噌焼き トマト添え	味噌 醤油 砂糖	3	白すりごま	ぶり	トマト	牛乳	クッキー
		春雨の酢の物 クロワッサン 卵ュープ	砂糖 酢 醤油	2	春雨パン	ハム	人参 きゅうり もやし コーン わかめ	おはぎ スキムミルク	
4		卵スープ 卵スープ 鶏肉のクリーム煮	コンソメ 醬油 コンソメ	1	春雨	り り 鶏肉 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 ほうれん草 玉葱 しめじ グリンピース	, , , , , ,	ヨーグルト
金	月		醤油 砂糖 酢 油		71.02401 7 17		キャベツ 人参 胡瓜 コーンバナナ	お茶 たぬきおにぎり	クラッカー
		ご飯	よい 江 中崎	-	米	·卅十目 / ⊅		スキムミルク	
		鯖の竜田揚げ	だし汁 味噌 醤油 みりん		じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 鯖	玉葱 わかめ 生姜 ,	11.50	ビスケット
月			醤油 砂糖	2		かつお節	トマト かぶ 人参 きゅうり レモン		
8			だし汁 味噌	1		豆腐 油揚げ	もずく 葱	スキムミルク	
		豚肉のチリソース風	ケチャップ	3	片栗粉 油	豚肉	人参 玉葱 ピーマン 葱 生姜 にんにく		せんべい
火	水	小松菜とキャベツのお浸し 果物	だし汁醤油	2		かまぼこ	小松菜 キャベツ 人参 オレンジ	牛乳 きなこトースト	
9		ご飯	だし汁の醤油	1	米	豆腐	えのき 葱 わかめ	スキムミルク	-0.11
		カジキの黄金焼き かぼちゃのそぼろあんかけ	マヨネーズ 味噌			カジキ	人参 玉葱 椎茸 かぼちゃ グリンピース	牛乳	プリン せんべい
-		果物 ご飯		۷	米		いちご	マーブルクッキースキムミルク	
10	23	にら玉汁	だし汁醤油	1		卵 医相类 医内	にらるを変える。		h + .
木	金	ほうれん草のごま和え	味噌 醤油 みりん 砂糖 だし汁 醤油		黒すりごま		人参 竹の子 生姜 ピーマン ほうれん草 白菜 人参	牛乳さつま芋の	クッキー
		果物 バターロール			パン		いよかん	チーズケーキ スキムミルク	
11		スープ 鮭フライ	コンソメ 醤油 ソース	1 3	小麦粉 パン粉 油	ベーコン 鮭 卵	大根 人参 玉葱		ヨーグルト
金		ブロッコリー添え マカロニナポリタン	ケチャップ	2	マカロニ	ツナ	ブロッコリー 人参 玉葱 ピーマン コーン	お茶	せんべい
		<u>果物</u> ご飯			米		バナナ	じゃこおにぎり スキムミルク	
14		味噌汁	だし汁 味噌 醤油		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		<i>,</i>
月月		トマト添え	醤油 みりん	2		さつま揚げ	トマト 切干大根 人参 ひじき 干椎茸	お茶	クッキー
		果物	だし汁醤油			卵鶏肉	バナナ 人参 玉葱 しめじ	焼きそば スキムミルク	
		別じゃが 果物	醤油の糖			斯肉 豚肉	八参 玉忽 しめし 人参 玉葱 グリンピース バナナ	キ乳 クリームパン	せんべい
12	<u>1.</u>	鶏そぼろご飯	醤油の糖		米	鶏挽肉	グリンピース 生姜	スキムミルク	
		炒り豆腐	だし汁 味噌 醤油 砂糖	1 2		油揚げ 豆腐 卵	もやし 人参 葱 人参 小松菜 干椎茸	牛乳ジャムバター	クッキー
		<u>果物</u> ツナピラフ	コンソメ 塩	2	米 バター	ツナ	バナナ 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース	サンド スキムミルク	
18	誕		コンソメ 醤油 塩 ごま油	1 3	小麦粉 油 白ごま		かぶ 人参 小松菜 にんにく		ビスケット
金	숲	ブロッコリー添え ポテトサラダ	マヨネーズ	2	じゃが芋	ハム	ブロッコリー 人参 きゅうり	牛乳	こハクット
	1	果物					いちご	マロンケーキ	

	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

	白果	保育園・第二若葉保育園						<u>担当栄養:</u>	<u> </u>
日	日	** · 士 · 夕	雲田 □十 本八	味付		材 料	名	おやつ	延長保育
曜	曜	献立名	調味料	基準	活動のもと	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午前 午後	おやつ
1	15	カレーライス スープ	カレールー コンソメ 醤油	3		豚肉	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 葱	スキムミルク	_
		オムレツ	塩砂糖	1		卵 牛乳	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー	牛乳	ゼリー ビスケット
火	火	ブロッコリー添え ヨーグルトサラダ				ヨーグルト	フロッコリー みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	もちもち ドーナツ	
2	16		だし汁 味噌		米 じゃが芋	油揚げ	人参 葱	スキムミルク	
		高野豆腐のオランダ煮	醤油 みりん	2	片栗粉 油	高野豆腐 鶏肉	人参 ごぼう ピーマン	牛乳 レーズン	せんべい
水	水	ブロッコリーのナムル 果物	醤油 砂糖 酢 ごま油	2		ハム	ブロッコリー 人参 いよかん	マシュマロクッキー	
2	17	ご飯	だし汁 醤油	1	米	鶏肉 豆腐	人参 大根 ごぼ 葱	スキムミルク	
		ぶりの味噌焼き	味噌 醤油 砂糖	3		ぶり 立 の		11.50	クッキー
木			砂糖 酢 醤油	2	春雨	ハム	トマト 人参 きゅうり もやし コーン わかめ	牛乳 おはぎ	
4	21	ジャムサンド 卵スープ	コンソメ 醬油	1		卵	いちごジャム 人参 玉葱 ほうれん草	スキムミルク	ヨーグルト
金		鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ	コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	2 2	小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	玉葱 グリンピース キャベツ 人参 胡瓜 コーン	お茶	クラッカー
		果物ご飯			米	·	バナナ	たぬきおにぎり スキムミルク	
7			だし汁 味噌 醤油 みりん		パ じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ鯖	玉葱 わかめ 生姜	7 . (2 . () .)	ビスケット
月		トマト添え			万未初 佃		トマト	牛乳	ころクット
		ご飯	醤油 砂糖	2		かつお節	かぶ 人参 レモン	ホットケーキ スキムミルク	
8			だし汁 味噌 ケチャップ	1 3	片栗粉 油	豆腐 油揚げ 豚肉	もずく 葱 人参 玉葱 ピーマン 葱		せんべい
火	水	小松菜とキャベツのお浸し	だし汁の醤油	2			生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 人参	牛乳	€ N° \ ()
	/1/	果物ご飯		_	米		オレンジ	きなこトーストスキムミルク	
9	24	清汁	だし汁 醤油 マヨネーズ 味噌	1		豆腐	葱 わかめ	71447	プリン
水	木	カジキの黄金焼き かぼちゃのそぼろあんかけ	醤油 砂糖	2	片栗粉		人参 玉葱 かぼちゃ グリンピース	牛乳	せんべい
10	25	<u>果物</u> ご飯 にら玉汁			米		いちご	マーブルクッキースキムミルク	
		厚揚げと豚肉の味噌炒め	だし汁 醤油 ^{味噌} 醤油 みりん 砂糖	1 3		卵 厚揚げ 豚肉	にら 玉葱 人参 生姜 ピーマン	牛乳	クッキー
木	金	ほうれん草のお浸し 果物	だし汁醤油	2			ほうれん草 白菜 人参 いよかん	さつま芋の チーズケーキ	
11	28	ジャムサンド スープ	コンソメ 醤油	1	パン	ベーコン	いちごジャム 大根 人参 玉葱	スキムミルク	
	20	ハー 鮭のパン粉焼き ブロッコリー添え	ソース	3	パン粉 油	鮭	ブロッコリー		ヨーグルト せんべい
金	月	マカロニナポリタン	ケチャップ	2	マカロニ	ツナ	人参 玉葱 ピーマン コーン	お茶	EN, . V ,
-		果物ご飯	292.21		米	VI 10.05	バナナ	じゃこおにぎり スキムミルク	
14	30	味噌汁 豆腐のナゲット風	だし汁 味噌 醤油		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		クッキー
月月	水	トマト添え 切干大根の煮物	醤油 みりん	2			トマト 切干大根 人参 ひじき	お茶	クッヤー
		果物 卵とじうどん	だし汁醤油		うどん	卵 鶏肉	バナナ 人参 玉葱	焼きそば スキムミルク	
		肉じゃが 果物	醤油 砂糖			<u> </u>	八多	キ乳 半乳 ジャムサンド	せんべい
		系物 鶏そぼろご飯 味噌汁	醤油 砂糖	3	米	鶏挽肉	グリンピース 生姜	スキムミルク	
	土	炒り豆腐	だし汁 味噌 醤油 砂糖	1 2		油揚げ 豆腐 卵	もやし 人参 葱 人参 小松菜	牛乳 ジャムバター	クッキー
		果物 ツナピラフ	コンソメ 塩	2	米 バター	ツナ	バナナ 人参 玉 グリンピース	サンド スキムミルク	
18		スープ やわらかチキン	コンソメ 醤油 塩 ごま油	1 3	小麦粉 油 白ごま	ベーコン 鶏肉 卵 牛乳	かぶ 人参 小松菜 にんにく		12 - 1
全	生	ブロッコリー添え ポテトサラダ	マヨネーズ		じゃが芋	ハム	ブロッコリー 人参 きゅうり	牛乳	ビスケット
亚.	云	果物	. 471. 71	۵	O / W. 1		いちご	マロンケーキ	

	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

