



## 4月献立表



日曜日	1~2歳 午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
2月	フェーバス 麦茶	鶏肉のねぎ焼 さつま揚げと野菜のソテー ひじきとインゲンの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 砂糖 米 さつま芋	鶏肉 さつま揚げ うず揚げ 豆腐・豚ミンチ・赤味噌	青葱 玉葱・人参 芽ひじき・いんげん 小松菜	醤油・みりん コンソメ かつおだし酒 かつおだし	オレンジゼリー せんべい 牛乳
3火	さつまいもの煮物 麦茶	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ フルーツ (バナナ)	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油	豆腐・豚ミンチ・赤味噌	しょうが・おろしにんにく・玉葱・しいたけ ブロッコリー・人参・コーン グリーンアスパラガス・わかめ バナナ	醤油・発酵酢・みりん グリーンアスパラガス・わかめ	ホットケーキ 牛乳
5木	せんべい 麦茶	のっぺいうどん かぼちゃ焼肉フライ チンゲンサイともやし・塩昆布和え フルーツ (りんご)	うどん・片栗粉 油	鶏肉 ちくわ	菊・大根・人参・青葱・だし昆布 チンゲン菜・もやし・塩昆布 りんご	かつおだし・醤油・みりん・塩 かぼちゃひき肉フライ	しらすおにぎり 牛乳
6金	ビスケット 麦茶	豚肉のケチャップ炒め じゃが芋の旨煮 ごはん 味噌汁 甘薯	油・砂糖 じゃが芋・砂糖 米	豚肉 赤味噌・白味噌	玉葱・人参・ピーマン グリーンピース 白菜・しめじ 甘薯	ケチャップ・醤油・みりん・酒 かつおだし	ふかし芋 牛乳
9月	ソフトボーロ 麦茶	豚肉と根菜の煮物 白菜と小松菜のごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	こんにゃく・砂糖 白ごま 米	豚肉 赤味噌・白味噌	ごぼう・れんこん・人参・玉葱・グリーンピース 白菜・小松菜 かぼちゃ・わかめ パイナップル (缶詰)	かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	オレンジドーナツ 牛乳
10火	クッキー 麦茶	白身魚のムニエル 粉ふき芋 キャベツとアスパラガスのサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油 じゃが芋 砂糖 米	真鱈 赤味噌・白味噌	ドライパセリ キャベツ・人参・グリーンアスパラガス ほうれん草・えのきだけ	塩・ケチャップ 醤油・発酵酢 かつおだし	りんごかん せんべい 牛乳
11水	せんべい 麦茶	揚げ鶏の味噌がらめ しらすともやしのさっぱり和え 細切昆布の煮物 ごはん すまし汁	片栗粉・油・砂糖 米	鶏肉・赤味噌 しらす干し	もやし・胡瓜 きざみ昆布・人参・玉葱 大根・長葱	醤油・みりん・かつおだし 発酵酢 かつおだし 塩	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
12木	大根煮 麦茶	カレーライス ちくわと野菜のサラダ オレンジ 野菜スープ	米・じゃが芋・油 砂糖	豚肉 ちくわ	玉葱・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン オレンジ かぶ・グリーンアスパラガス・ドライパセリ	カレーフレーク 発酵酢・醤油 コンソメ	小松菜マフィン ジョア
13金	ボーロ 麦茶	豚肉のおかか炒め 蒸さつま芋 麦入りごはん 味噌汁 フルーツみつ豆	油・砂糖 さつま芋 米・押麦	豚肉・かつお節 豆腐・赤味噌・白味噌	玉葱・人参・チンゲン菜 白菜 みつ豆・フルーツ	醤油・みりん・酒 かつおだし	せんべい風お焼き 牛乳
14土	クッキー 麦茶	けんちんうどん ツナとほうれん草のソテー 里芋のとうもろこし	うどん 油 里芋・砂糖・片栗粉	豚肉・厚揚げ まぐろフレーク	大根・人参・青葱・だし昆布 ほうれん草・玉葱	かつおだし・醤油・みりん・塩 鶏がらスープ 酒	マドレーヌ 牛乳
16月	せんべい 麦茶	サケのソース揚げ ひじきサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	パン粉・油 砂糖・①マヨドレ こんにゃく・砂糖 米 巻餅	サケ 水素大豆 赤味噌・白味噌	芽ひじき・胡瓜・玉葱 人参 小松菜	ウスターソース・ケチャップ かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	フルーツポンチ 牛乳
17火	人参煮 麦茶	豆腐チキンソテー じゃが芋バター醤油 ごはん 中華スープ フルーツ (りんご)	油・砂糖・油・調合ごま油 じゃが芋・バター 米	豚肉・豆腐・卵	玉葱・人参・もやし・ニラ・しいたけ・しょうが 大根・わかめ りんご	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 鶏がらスープ	ジャムサンド 牛乳
18水	ふかし芋 麦茶	名産味噌ラーメン さつま揚げとチンゲンサイの黒湯し フルーツ (黄桃)	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖	豚ミンチ・赤味噌 さつま揚げ	玉葱・人参・もやし・ニラ・しいたけ・しょうが チンゲン菜・キャベツ 黄桃 (缶詰)	醤油・鶏がらスープ・塩 みりん・かつおだし	みたらしまカロロ 牛乳
19木	ソフトボーロ 麦茶	白身魚の煮付け ワインアードとブロッコリーの炒め物 かぼちゃのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 油 米・押麦	タラ ワインナー うず揚げ・赤味噌・白味噌	しょうが ブロッコリー・玉葱・人参 かぼちゃ・あおさのり 白菜	醤油・酒・かつおだし コンソメ 塩	ミニアメリカンドッグ 牛乳
20金	クッキー 麦茶	クリームシチュー かぼちゃ焼肉フライ コーンサラダ ツナピラフ	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米	鶏肉・牛乳 まぐろフレーク	人参・玉葱・グリーンピース コーン・胡瓜・キャベツ・レモン果汁 玉葱	クリームシチューの素 かぼちゃひき肉フライ 発酵酢・塩・醤油 コンソメ・塩	にんじんクッキー 牛乳
21土	せんべい 麦茶	豚肉 ほうれん草ともやしの中華和え 味噌汁	米・砂糖・片栗粉 調合ごま油	豚肉 豆腐・赤味噌・白味噌	人参・玉葱 ほうれん草・もやし しめじ	かつおだし・醤油・みりん・酒 鶏がらスープ	レモンケーキ 牛乳
23月	蒸しさつまいも 麦茶	カレー風味の八宝丼 じゃが芋の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	米・油・片栗粉 じゃが芋・砂糖	豆腐・鶏ミンチ まぐろフレーク 赤味噌・白味噌	小松菜・玉葱・赤ピーマン・おろしにんにく 人参・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・コーン なす・玉葱	鶏がらスープ・カレー粉・醤油・みりん・ケチャップ かつおだし・醤油・酒 発酵酢	豆乳プリン (パバロア風) ぼたぼた焼き お茶
24火	ボーロ 麦茶	鶏肉の梅風味揚げ 白菜と胡瓜のおかか和え 里芋と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油 里芋・砂糖 米 巻餅	鶏肉 かつお節 赤味噌・白味噌	しそわり梅 白菜・胡瓜 きざみ昆布・人参 チンゲン菜	塩 醤油・みりん・かつおだし 酒 かつおだし	黄桃蒸しパン 牛乳
25水	クッキー 麦茶	(お豆腐おまめこ) ミートローフ ちくわとアスパラガスのソテー ポトトサラダ ごはん たけのこスープ	油 じゃが芋・マヨドレ 米	豚ミンチ・牛ミンチ・豆腐 ちくわ	玉葱・トマトピューレ グリーンアスパラガス・コーン 胡瓜・人参 菊・長葱	塩・ウスターソース・ケチャップ コンソメ	ワッフル 牛乳
26木	蒸し南瓜 麦茶	高野豆腐のそぼろ丼 きんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ (バナナ)	米・押麦・油・砂糖・片栗粉 こんにゃく・白ごま	高野豆腐・豚ミンチ・卵 赤味噌・白味噌	玉葱・パプリカ・①しょうが・グリーンピース ごぼう・人参 大根・しめじ バナナ	醤油・酒・かつおだし みりん	手芋ミ 牛乳
27金	大根煮 麦茶	白身魚のチーズ焼 ブロッコリーサラダ ベーコンピーズ 麦入りごはん スープ	砂糖・油 オリーブ油・砂糖 米・押麦	タラ・チーズ ベーコン・水素大豆	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉葱 ほうれん草・もやし	酒 発酵酢・醤油 コンソメ・ケチャップ コンソメ	じゃがもち 牛乳
28土	ビスケット 麦茶	豚肉ラーメン がんも煮物 もやしとほうれん草のお浸し	ラーメン・油 さつま芋・砂糖	豚肉 一口がんも もやし・ほうれん草	人参・玉葱・キャベツ・さやえんどう もやし・ほうれん草	醤油・鶏がらスープ・塩・豚肉ラーメンスープ かつおだし・醤油・みりん	ちよぼちよぼクッキー 牛乳

\*献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

(月齢平均値) エネルギー:591kcal タンパク質:21g 脂質:17.2g カルシウム:246mg