

4月 献立表

あおぞら総社

日曜日	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	
1 火	せんべい	回鍋肉(ホイコーロー) マセドアンサラダ ごはん スープ 果物	油・砂糖・片栗粉 さつまいも・マヨドレ 米(国産)	豚肉・赤みそ チーズ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・しょうが・にんにく むぎ枝豆 しいたけ・大根の葉・玉ねぎ	醤油・みりん風調味料 塩 中華だし	たいやき 牛乳
2 水	人参の煮物	白身魚のタンダー風 みそバターポテト ほうれん草と油揚げの和え物 ごはん スープ	じゃが芋・砂糖・バター 米(国産)	ホキ・ヨーグルト みそ 味付け油揚げ	にんにく・しょうが ほうれん草・人参 かぶ・青ねぎ・えのきたけ	カレーパウダー・トマトケチャップ 醤油 コンソメ	チーズ蒸しパン 牛乳
3 木	昆布	豚肉のフルコギ丼 大根と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 果物	米(国産)・油・白ごま	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ 大根・きゅうり・塩昆布 しいたけ・キャベツ・青ねぎ	焼肉のたれ だし	シュガートースト 牛乳
4 金		代替お菓子					
5 土	ゼリー	醤油ラーメン 焼かぼちゃ 小松菜のお浸し	ラーメン・調合ごま油 油	油揚げ	わかめ・もやし・コーン かぼちゃ 小松菜	醤油ラーメンスープ 塩 醤油・みりん風調味料・だし	せんべい 麦茶
7 月	ウエハース	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツポンチ	米(国産) ごまドレッシング ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース ひじき・コーン・むぎ枝豆 フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	マフィン 牛乳
8 火	五穀ビスケット	鶏肉の味噌焼き きんぴらごぼう スパゲティサラダ ごはん すまし汁	砂糖 白ごま・油・砂糖 スパゲティ・マヨドレ 米(国産) おつゆ麩	鶏肉・白みそ	ごぼう・人参 きゅうり・コーン 水菜・まいたけ	料理酒・みりん風調味料・だし だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 塩 だし・醤油・塩	フルフルデザート(ぶどう) せんべい 麦茶
9 水	粉ふきいも	チャンポン 餃子 ブロッコリーとちくわのおかかマヨ和え りんごゼリー	ラーメン・油 マヨドレ	鶏肉・さつまいも ギョーザ(小麦粉・豚肉・キャベツ・ニラ) ちくわ・かつお節	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう ブロッコリー・コーン	中華だし・チャンポンスープ 醤油 だし・塩 りんごゼリー	焼豚チャーハンおにぎり 麦茶
10 木	大根の煮物	中華丼 春雨サラダ 味噌汁 果物	米(国産)・油・片栗粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	鶏肉 ハム・錦糸卵 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう きゅうり なす・ほうれん草・えのきたけ	鶏がらスープ・醤油 酢・醤油 だし	大学芋 牛乳
11 金	スティックきゅうり	サケの塩焼き ちくわと大根の煮物 ほうれん草の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 米(国産)・押麦 里芋	さけ ちくわ 納豆 赤みそ・白みそ	大根・人参 ほうれん草 なす・青ねぎ	塩 だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油 だし	ドームケーキ(カスタード) 牛乳
12 土	せんべい	そぼろ丼 じゃが芋の煮物 味噌汁	米(国産)・油・砂糖 じゃが芋・砂糖	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	しいたけ・コーン・さやえんどう グリーンピース キャベツ・玉ねぎ・しめじ	醤油・みりん風調味料・だし だし・料理酒・醤油 だし	五穀ビスケット 麦茶
14 月	昆布	春野菜マーボー丼 カリフラワーサラダ 汁ピーマン 果物	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 マヨドレ ピーマン	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・ニラ カリフラワー・むぎ枝豆・コーン チンゲン菜・人参	醤油・料理酒・鶏がらスープ 塩 中華だし	いちごドーナツ 牛乳
15 火	五穀ビスケット	つくねバーグ じゃがバターコーン ごはん スープ 果物	パン粉・砂糖 じゃが芋・バター 米(国産)	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ コーン・ピーマン かぶ・オクラ・人参	塩・醤油・みりん風調味料・料理酒 コンソメ	お麩ラスク 牛乳
16 水	人参の煮物	チキン南蛮 もやしとツナのサラダ ごはん 味噌汁 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖・タルタルソース 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが もやし・きゅうり 青ねぎ・わかめ	料理酒・酢・醤油 酢・醤油・だし だし	きなこ蒸しパン 牛乳
17 木	粉ふきいも	ツナカレー かにかまサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・じゃが芋・油・いちごジャム 油・砂糖 砂糖	ツナフレーク かにかまぼこ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ・人参 黄桃(缶詰)・りんご(缶詰)	カレーフレーク 醤油・酢	さくらクッキー 牛乳
18 金	蒸し南瓜	たぬきうどん 焼売 ほうれん草のごま和え 型抜きチーズ	うどん・揚げ玉・砂糖 白ごま・砂糖	かまぼこ 肉しゅうまい(鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ) しらす チーズ	わかめ・青ねぎ ほうれん草・人参・しめじ	だし・醤油・みりん風調味料 醤油 醤油	塩昆布おにぎり 麦茶
19 土	ウエハース	焼豚チャーハン 胡瓜とお麩の酢の物 スープ	米(国産)・油 おつゆ麩・砂糖	焼豚・卵そぼろ 豆腐	白ねぎ きゅうり 人参・ニラ	中華だし 酢・醤油 中華だし	せんべい 麦茶
21 月	スティックきゅうり	豚肉ときのこの生姜炒め丼 三色ナムル 味噌汁 果物	米(国産)・油・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 里芋	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・しいたけ・しめじ・まいたけ・しょうが もやし・小松菜・人参・にんにく キャベツ・さやいんげん	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・塩 だし	ツナサンド 牛乳
22 火	せんべい	たらの味噌焼き がんもの煮物 おろし納豆 ごはん すまし汁	砂糖 砂糖 米(国産)	たら・白みそ がんもどき 納豆	しょうが 人参・グリーンピース 大根おろし 水菜・まいたけ・かぶ	料理酒・みりん風調味料・だし だし・醤油・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	ポテトフライ 牛乳
23 水	昆布	ミートボール(お誕生日会) コールスローサラダ バターロール クリームシチュー 果物	フレンチドレッシング(白) バターロールパン じゃが芋	ミートボールオニオンソース(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚肉) ウインナー・牛乳	黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・コーン	コンソメ・クリームシチューミックス	アイスクリーム 麦茶
24 木	ゼリー	エスカベージュ かぼちゃサラダ わかめごはん 味噌汁 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 マヨドレ 米(国産)	ホキ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・むぎ枝豆・赤ピーマン・レモン果汁 かぼちゃ・コーン・きゅうり わかめご飯の素 白ねぎ・チンゲン菜	酢・醤油・コンソメ 塩 だし	もちもちチーズ 牛乳
25 金	大根の煮物	豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・片栗粉 マカロニ・マヨドレ 米(国産) おつゆ麩	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・しょうが・にんにく みかん(缶詰)・きゅうり・人参 なす・ほうれん草	コンソメ・カレーパウダー・醤油 塩 だし	ごまちゃんすこう風 牛乳
26 土	ゼリー	わかめうどん 焼さつまいも 小松菜と人参のナムル	うどん・砂糖 さつまいも・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	生揚げ	わかめ・青ねぎ 小松菜・人参・にんにく	だし・醤油・みりん風調味料 塩 醤油・塩	せんべい 麦茶
28 月	昆布	まぐろカツ 添え野菜 切干大根の煮物 菜飯 味噌汁	油 油・砂糖 米(国産)	まぐろカツ(コシナガマグロ・パン粉・小麦粉・片栗粉) さつまいも	キャベツ・きゅうり 切干大根・人参 菜めしの素 わかめ・白ねぎ	中濃ソース 塩 だし・醤油・みりん風調味料 だし	コーンフレーク 牛乳
30 水	人参の煮物	三色丼 ビーフンサラダ 味噌汁 型抜きチーズ	米(国産)・砂糖・油 ビーフン・砂糖・調合ごま油 じゃが芋	鶏ひき肉・卵そぼろ・さけほぐし身 赤みそ・白みそ チーズ	さやえんどう 玉ねぎ・チンゲン菜・人参 白ねぎ・しいたけ	醤油・みりん風調味料 鶏がらスープ・酢・醤油 だし	あんまん 牛乳

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー：以上児 545kcal タンパク質：20.4g 脂質：15.7g カルシウム：199mg
未満児 436kcal タンパク質：16.3g 脂質：12.5g カルシウム：158mg



4月 献立表 (離乳食)



あおぞら総社



日付	曜日	午前おやつ (後期) (中期)	献立名 離乳(初期) パースト食	献立名 離乳(中期)	献立名 離乳(後期)	午後おやつ (後期) (中期)	日付	曜日	午前おやつ (後期) (中期)	献立名 離乳(初期) パースト食	献立名 離乳(中期)	献立名 離乳(後期)	午後おやつ (後期) (中期)
1	火	ポーロ	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉とピーマンの煮物 さつまいもの煮物	鶏肉とピーマンの煮物 さつまいもの煮物	フルーツ(バナナ) ハイハイ	16	水	人参の煮物	10倍がゆ 人参のペースト	鶏肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋の旨煮	鶏肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋の旨煮	食パン
		ポーロ	人参のペースト さつまいものペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ(バナナ) ハイハイ			人参のだし煮	じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥
2	水	人参の煮物	10倍がゆ 人参のペースト	白身魚の煮付 じゃが芋の旨煮	白身魚の煮付 じゃが芋の旨煮	かぼちゃおやき	17	木	粉ふきいも	10倍がゆ キャベツのペースト	ツナと野菜のおじや さつまいもの煮物	ツナと野菜のおじや さつまいもの煮物	にんじんおやき
		人参のだし煮	じゃが芋のペースト かぶのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	かぼちゃパン粥			粉ふきいも	人参のペースト さつま芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	にんじんパン粥
3	木	小魚せんべい	10倍がゆ 大根のペースト	鶏肉と玉ねぎの煮物 大根の旨煮	鶏肉と玉ねぎの煮物 大根の旨煮	食パン	18	金	蒸し南瓜	10倍がゆ ほうれん草のペースト	味噌煮込みうどん ほうれん草の煮浸し	味噌煮込みうどん ほうれん草の煮浸し	おかかおじや
		小魚せんべい	人参のペースト キャベツのペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥			蒸し南瓜	玉ねぎのペースト 人参のペースト	人参の旨煮	人参の旨煮	おかかおじや
4	金		代替お菓子	代替お菓子	代替お菓子		19	土	バナナクッキー	10倍がゆ 豆腐のペースト	鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	ポーロ
									ハイハイ	ブロッコリーのペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	ポーロ
5	土	ハイハイ	10倍がゆ 人参のペースト	鶏肉と野菜のうどん 南瓜の煮物	鶏肉と野菜のうどん 南瓜の煮物	ポーロ	21	月	ポーロ	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉と小松菜の煮物 キャベツの煮浸し	鶏肉と小松菜の煮物 キャベツの煮浸し	食パン
		ハイハイ	かぼちゃのペースト 小松菜のペースト	小松菜の煮浸し	小松菜の煮浸し	ポーロ			ポーロ	小松菜のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥
7	月	バナナクッキー	10倍がゆ ブロッコリーのペースト	鶏肉とトマトのおじや 人参の旨煮	鶏肉とトマトのおじや 人参の旨煮	さつまいもの甘煮 小魚せんべい	22	火	アンパンマンベビーせんべい	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	白身魚のみそ煮 かぶの煮物	白身魚のみそ煮 かぶの煮物	蒸しじゃがいも ハイハイ
		アンパンマンベビーせんべい	玉ねぎのペースト 人参のペースト	ブロッコリーの煮物	ブロッコリーの煮物	さつまいもの甘煮 小魚せんべい			アンパンマンベビーせんべい	人参のペースト かぶのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	蒸しじゃがいも ハイハイ
8	火	えだまめビスケット	10倍がゆ じゃが芋のペースト	鶏肉と人参の味噌煮 じゃが芋の旨煮	鶏肉と人参の味噌煮 じゃが芋の旨煮	食パン	23	水	小魚せんべい	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉と野菜のおじや キャベツと人参の煮浸し	鶏肉と野菜のおじや キャベツと人参の煮浸し	フルーツ(りんご) やきいもクッキー
		ハイハイ	玉ねぎのペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	パン粥			小魚せんべい	じゃが芋のペースト 人参のペースト	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物	フルーツ(りんご) ハイハイ
9	水	粉ふきいも	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	野菜の豆乳うどん ブロッコリーの煮浸し	野菜の豆乳うどん ブロッコリーの煮浸し	しらすおじや	24	木	お野菜すなっく	10倍がゆ かぼちゃのペースト	白身魚と玉ねぎの煮付 かぼちゃの煮物	白身魚と玉ねぎの煮付 かぼちゃの煮物	フルーツ(バナナ) えだまめビスケット
		粉ふきいも	キャベツのペースト 人参のペースト	ブロッコリーと人参の煮物	ブロッコリーと人参の煮物	しらすおじや			アンパンマンベビーせんべい	人参のペースト 玉ねぎのペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ(バナナ) 小魚せんべい
10	木	大根の煮物	10倍がゆ 人参のペースト	ツナと野菜のおじや ほうれん草の煮浸し	ツナと野菜のおじや ほうれん草の煮浸し	さつまいもおやき	25	金	大根の煮物	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉となすの煮物 ほうれん草の煮浸し	鶏肉となすの煮物 ほうれん草の煮浸し	じゃがいもおやき
		大根のだし煮	玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト	なすの煮物	なすの煮物	さつまいもパン粥			大根のだし煮	人参のペースト ほうれん草のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	じゃがいもパン粥
11	金	ポーロ	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	白身魚と玉ねぎの煮付 大根の旨煮	白身魚と玉ねぎの煮付 大根の旨煮	フルーツ(りんご) お魚すなっく	26	土	ハイハイ	10倍がゆ 小松菜のペースト	鶏肉のあんかけうどん さつま芋の煮物	鶏肉のあんかけうどん さつま芋の煮物	ポーロ
		ポーロ	人参のペースト 大根のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ(りんご) 小魚せんべい			ハイハイ	人参のペースト さつま芋のペースト	小松菜と人参の煮物	小松菜と人参の煮物	ポーロ
12	土	アンパンマンベビーせんべい	10倍がゆ じゃが芋のペースト	鶏と野菜のおじや キャベツの煮浸し	鶏と野菜のおじや キャベツの煮浸し	ポーロ	28	月	お魚すなっく	10倍がゆ キャベツのペースト	白身魚の煮付 キャベツの煮浸し	白身魚の煮付 キャベツの煮浸し	人参の甘煮 バナナクッキー
		アンパンマンベビーせんべい	人参のペースト キャベツのペースト	じゃが芋と人参の煮物	じゃが芋と人参の煮物	ポーロ			小魚せんべい	豆腐のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	人参の甘煮 ハイハイ
14	月	お魚すなっく	10倍がゆ 豆腐のペースト	鶏肉と豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し	鶏肉と豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し	フルーツ(バナナ) アンパンマンベビーせんべい	30	水	人参の煮物	10倍がゆ 人参のペースト	じゃが芋と鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し	じゃが芋ハンバーグ チンゲン菜の煮浸し	食パン
		ハイハイ	人参のペースト 玉ねぎのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ(バナナ) アンパンマンベビーせんべい			人参のだし煮	玉ねぎのペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥
15	火	やきいもクッキー	10倍がゆ ブロッコリーのペースト	そぼろ煮 かぶの煮物	照焼ハンバーグ かぶの煮物	南瓜の甘煮 ハイハイ							
		小魚せんべい	かぶのペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	南瓜の甘煮 ハイハイ							

※中期と後期では味付けや食材の形状を変えて提供しています。