



# 4月 予定献立表



令和6年度

みどり保育園

日	曜	午飯おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g
1	月	かし 牛乳	ハヤシライス 切干大根サラダ ヨーグルト	バナナ蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	玉葱 人参 切干大根 胡瓜 もやし パナナ	655	22.6	19.3
2	火	かし 牛乳	鶏南蛮うどん 揚げシュウマイ キャベツのごま和え	きな粉サンド 牛乳	米 小麦粉 油 うどん パン	牛乳 鶏肉 シュウマイ きな粉	玉葱 人参 椎茸 ネギ キャベツ ほうれん草	562	22.1	19.9
3	水	かし 牛乳	ごはん 鶏の照り焼き 胡瓜とちくわのごま酢和え じゃが芋のみそ汁	大学芋 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 さつま芋	牛乳 鶏肉 ちくわ	胡瓜 もやし わかめ	602	23.6	16.1
4	木	かし 牛乳	食パン クリームシチュー 白菜サラダ マスカットゼリー	菜飯おにぎり 麦茶	小麦粉 油 パン じゃが芋 米	牛乳 鶏肉 かつおぶし	玉葱 人参 白菜 胡瓜 大根葉	556	20	10.4
5	金	ヨーグルト	ごはん コロッケ キャベツの磯香和え 豆腐のみそ汁	アメリカンワッフル 牛乳	米 小麦粉 油 コロッケ	ヨーグルト 豆腐 牛乳	キャベツ 小松菜 人参 のり ネギ	622	15.1	26.2
6	土	かし 牛乳	和風スパゲティ 肉団子と野菜のスープ チーズ	ドームケーキ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ツナ 肉団子 チーズ	玉葱 キャベツ 白菜 いんげん 人参	619	25.5	28.3
8	月	チーズ ジュース	ごはん ドライカレー ツナとひじきのサラダ いんげんのスープ	手作りのパン・ワインナー 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	チーズ 豚肉 大豆 ツナ ウィナー 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ひじき 胡瓜 もやし コーン いんげん 白菜	612	23.6	21.1
9	火	かし 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁	ミルクプリン せんべい・麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鮭 鶏肉	人参 グリンピース 白菜 椎茸	478	18	13.5
10	水	かし 牛乳	チキンライス わかめサラダ きのこのスープ パナナ	マカロニ安宿川 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 きな粉	玉葱 人参 キャベツ わかめ コーン しめじ えのき しいたけ パナナ	493	19	10.5
11	木	かし 牛乳	コッパパン マカロニグラタン もやしのカレー風味サラダ わかめのスープ	竹の子ご飯 麦茶	パン 小麦粉 油 マカロニ 米	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ	玉葱 人参 コーン マツツシユールム もやし 胡瓜 わかめ しめじ 竹の子	457	17.5	9.7
12	金	ヨーグルト	ごはん 鶏の唐揚げ 胡瓜の酢の物 里芋のみそ汁	お好み焼き 麦茶	米 小麦粉 油 春雨 里芋	ヨーグルト 鶏肉	胡瓜 もやし 人参 わかめ ネギ	473	19.4	12.7
13	土	かし 牛乳	ピラフ ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	かし 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 ウィナー	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー コーン 胡瓜 白菜 いんげん	490	12.9	14.9
15	月	かし 牛乳	ごはん 豚のしょうが炒め コーンポテト 油揚げのみそ汁	清泉オレンジ ビスケット・麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 チーズ 油揚げ	玉葱 もやし ビーマン 人参 コーン わかめ 清泉オレンジ	445	15.5	12.7
16	火	かし 牛乳	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ 白菜のスープ	麺ラスク 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 豚肉 麺 きな粉	玉葱 人参 しいたけ マツツシユールム グリンピース ブロッコリー 胡瓜 キャベツ 白菜 コーン	559	23.7	21.6
17	水	かし 牛乳	ごはん 鯖のごま味噌焼き キャベツソテー 小松菜の味噌汁	さつま芋の天ぷら 麦茶	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 鯖 ちくわ	キャベツ もやし 人参 コーン 小松菜 えのき	557	17.6	19.6
18	木	かし 牛乳	黒糖ロールパン バーベキューチキン インディアンサラダ キャベツのスープ	わかめおにぎり 麦茶	パン 小麦粉 油 じゃが芋 米	牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 枝豆	胡瓜 人参 キャベツ しめじ わかめ	463	21.7	12.3
19	金	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが もやしの甘酢和え 大根のみそ汁	カステラ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	ヨーグルト 豚肉 牛乳	玉葱 人参 こんにゃく グリンピース もやし 胡瓜 わかめ 大根	559	18.2	12.9
20	土	かし 牛乳	きつねうどん シュウマイ キャベツのおかか和え	ドーナツ 牛乳	うどん 小麦粉 油	牛乳 油揚げ シュウマイ かつおぶし	しいたけ 白菜 人参 ネギ キャベツ ほうれん草	534	16.8	22.2
22	月	チーズ ジュース	ごはん チャプチェ 小松菜の和え物 中華わかめスープ	手作りのパン・コーン 牛乳	米 小麦粉 油 春雨	チーズ 豚肉 牛乳	玉葱 もやし 人参 ビーマン ネギ しいたけ 小松菜 キャベツ わかめ コーン	563	20.3	19.3
23	火	かし 牛乳	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ パイン	わらびもち せんべい・麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 きな粉	玉葱 人参 ブロッコリー 黄ピーマン カリフラワー キャベツ 胡瓜 パイン	563	13.1	16.9
24	水	かし 牛乳	ごはん タラのかりん揚げ 春雨の中華和え おつゆ麺のみそ汁	ホットケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 春雨	牛乳 タラ 麺	胡瓜 人参 もやし ネギ	595	18.1	16.1
25	木	かし 牛乳	食パン 肉団子のトマト煮 ごまサラダ ポテトのスープ	チャーハン 麦茶	パン 小麦粉 油 じゃが芋 米	牛乳 肉団子 豚肉	玉葱 人参 トマト グリンピース ブロッコリー 黄ピーマン カリフラワー 胡瓜 キャベツ	555	18	18.2
26	金	ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 白菜の中華スープ	ロールケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	ヨーグルト 豆腐 豚肉 ちくわ 牛乳	人参 椎茸 竹の子 なら ネギ もやし ほうれん草 白菜 いんげん	555	22.1	18.5
27	土	かし 牛乳	鮭ごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	かし 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鮭 鶏肉	人参 グリンピース キャベツ わかめ	537	17.2	15.1
29	月	昭和の日								
30	火	かし 牛乳	ビビンバ 豆とさつま芋の甘煮 中華わかめスープ プリン	フライドポテト 麦茶	米 小麦粉 油 さつま芋 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 金時豆	もやし ほうれん草 人参 のり わかめ ネギ	682	19.5	24.6
5月1日	水	かし 牛乳	ごはん タンドリーチキン スパゲティソテー 白菜のスープ	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 スパゲティ パン	牛乳 鶏肉 ウィナー	玉葱 人参 キャベツ ピーマン 白菜 コーン	581	26.3	15

今月の栄養価平均値

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
551	19.2	17.3	2.2

※材料の都合により、食材、メニューを変更させていただくことがあります。

令和6年度

	初期 (5~6ヶ月)	中期 (7~8ヶ月)	後期 (9~11ヶ月)	午後のおやつ
1日(月)				
2日(火)				
3日(水)	三分粥 みそ汁 豆腐ペースト プロッコリーペースト	七分粥 じゃが芋の味噌汁 ささみのほぐし煮 プロッコリーのスープ煮	全粥 じゃが芋の味噌汁 ささみのほぐし煮 プロッコリーのスープ煮	
4日(木)	三分粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	パン粥 ヨーグルト ささみと野菜のシチュー 白菜のスープ煮	パン粥 ヨーグルト ささみと野菜のシチュー 白菜のスープ煮	
5日(金)	三分粥 みそ汁 じゃが芋ペースト キャベツペースト	七分粥 豆腐のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの和風煮	全粥 豆腐のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの和風煮	
8日(月)	三分粥 スープ 玉葱人参ペースト プロッコリーペースト	七分粥 いんげんのスープ 玉葱と人参のそぼろ煮 プロッコリーのスープ煮	全粥 いんげんのスープ 玉葱と人参のそぼろ煮 プロッコリーのスープ煮	
9日(火)	三分粥 みそ汁 さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	七分粥 白菜のみそ汁 たらしの和風煮 さつま芋の煮物	全粥 白菜のみそ汁 たらしの和風煮 さつま芋の煮物	
10日(水)	三分粥 スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	七分粥 きのこのスープ 豆腐のどろみ煮 キャベツのスープ煮	全粥 きのこのスープ 豆腐のどろみ煮 キャベツのスープ煮	マカロニきび粉かけ 麦茶
11日(木)	三分粥 スープ 南瓜ペースト 玉葱人参ペースト	パン粥 わかめのスープ かぼちゃのそぼろ煮 マカロニのスープ煮	パン粥 わかめのスープ かぼちゃのそぼろ煮 マカロニのスープ煮	雑炊 麦茶
12日(金)	三分粥 味噌汁 じゃが芋ペースト 胡瓜ペースト	七分粥 里芋のみそ汁 ささみのほぐし煮 胡瓜のスープ煮	全粥 里芋のみそ汁 ささみのほぐし煮 胡瓜のスープ煮	離乳菓子 麦茶
15日(月)	三分粥 スープ じゃが芋ペースト プロッコリーペースト	七分粥 ワカメのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 プロッコリーのスープ煮	全粥 ワカメのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 プロッコリーのスープ煮	清見オレンジ 離乳菓子 麦茶
16日(火)	三分粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト	スープ/シフォン 豆腐のどろみ煮 さつま芋の煮物	スープ/シフォン 豆腐のどろみ煮 さつま芋の煮物	お菓子のミルク煮 麦茶

	初期 (5~6ヶ月)	中期 (7~8ヶ月)	後期 (9~11ヶ月)	午後のおやつ
17日(水)	三分粥 みそ汁 人参ペースト キャベツペースト	七分粥 小松菜のみそ汁 たらしの和風煮 キャベツの和風煮	全粥 小松菜のみそ汁 たらしの和風煮 キャベツの和風煮	さつま芋のミルク煮 麦茶
18日(木)	三分粥 スープ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	パン粥 キャベツのスープ ささみのほぐし煮 かぼちゃの煮物	パン粥 キャベツのスープ ささみのほぐし煮 かぼちゃの煮物	わかめ雑炊 麦茶
19日(金)	三分粥 みそ汁 じゃが芋ペースト 胡瓜ペースト	七分粥 大根のみそ汁 肉じゃが風 胡瓜のスープ煮	全粥 大根のみそ汁 肉じゃが風 胡瓜のスープ煮	蒸しパン 温牛乳 麦茶
22日(月)	三分粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	七分粥 わかめのスープ ささみのほぐし煮 小松菜の和風煮	全粥 わかめのスープ ささみのほぐし煮 小松菜の和風煮	手作りのパン 温牛乳 麦茶
23日(火)	三分粥 スープ じゃが芋ペースト プロッコリーペースト	七分粥 ハナナ ささみと野菜のシチュー プロッコリーのスープ煮	全粥 ハナナ ささみと野菜のシチュー プロッコリーのスープ煮	マカロニのきび粉かけ 麦茶
24日(水)	三分粥 みそ汁 胡瓜ペースト さつま芋ペースト	七分粥 蕨のみそ汁 たらしの和風煮 さつま芋の煮物	全粥 蕨のみそ汁 たらしの和風煮 さつま芋の煮物	ホットケーキ 温牛乳 麦茶
25日(木)	三分粥 みそ汁 玉葱人参ペースト キャベツペースト	パン粥 ポテトのスープ ささみと野菜の洋風煮 キャベツのスープ煮	パン粥 ポテトのスープ ささみと野菜の洋風煮 キャベツのスープ煮	菜飯雑炊 麦茶
26日(金)	三分粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	七分粥 白豆のスープ 豆腐のどろみ煮 ほうれん草の和風煮	全粥 白豆のスープ 豆腐のどろみ煮 ほうれん草の和風煮	離乳菓子 麦茶
29日(月)	昭和の日			
30日(火)	三分粥 スープ さつま芋ペースト プロッコリーペースト	七分粥 わかめスープ さつま芋のそぼろ煮 プロッコリーのスープ煮	全粥 わかめスープ さつま芋のそぼろ煮 プロッコリーのスープ煮	にゅうめん 麦茶
5月1日(水)	三分粥 スープ じゃが芋ペースト 玉葱人参ペースト	七分粥 白豆のスープ ささみのほぐし煮 スナップ peasのスープ煮	全粥 白豆のスープ ささみのほぐし煮 スナップ peasのスープ煮	かぼちゃのミルク煮 麦茶

\*初期スープ、みそ汁は上澄みを離れていきます。材料の割合により、食感を調整させていただきますご了承ください。