

4月の予定献立表【幼児・離乳食 完了期】

3歳未満児 エネルギー 489kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.3g
3歳以上児 エネルギー 569kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.7g

発行日：令和5年3月吉日
作成者：管理栄養士 高瀬

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	お弁当	麦茶 せんべい（午前） 麦茶 せんべい(午後)			
3	月	ごはん きのこ汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) バナナ	牛乳・鮭・油揚げ	ビスケット・米・さとう	しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな・バナナ
4	火	ごはん 玉ねぎの味噌汁 からあげ キャベツの甘酢和え	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) ★マカロニきなこ	牛乳・キャンディーチーズ・鶏肉・きな粉	米・焼きふ・小麦粉・なたね油・さとう・マカロニ・スパゲティ	たまねぎ・にんじん・しょうが・キャベツ・きゅうり
5	水	ごはん もやしの味噌汁 肉じゃが 白菜のゆかり和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) プチパン	牛乳・豚肉	せんべい・米・じゃがいも・しらたき・さとう・ロールパン	りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・はくさい・ゆかり
6	木	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ドーナツ	牛乳・豚肉・油揚げ	ウエハース・米・さとう・ごま油・イーストドーナツ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しょうが・切干しだいこん
7	金	ツナカレー コールスローサラダ チーズ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) せんべい	牛乳・ツナ・チーズ	せんべい・米・じゃがいも・カレールウ・さとう・オリーブ油	にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン
8	土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
10	月	ごはん さつまいもの味噌汁 かれいの煮つけ 切り干しサラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) コーンフレーク	牛乳・かれい	ビスケット・米・さつまいも・さとう・ごまドレッシング・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・切干しだいこん・ひじき・こまつな
11	火	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉と大根の照り煮 マカロニサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) マリービスケット	牛乳・鶏肉・ハム	クラッカー・米・こんにゃく・さとう・なたね油・マカロニ・スパゲティ・卵なしマヨネーズ・マリービスケット	だいこん・にんじん・しょうが・きゅうり・たまねぎ・わかめ
12	水	ナポリタン 野菜スープ コールスローサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★昆布おにぎり	牛乳・ウインナーソーセージ	せんべい・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・さとう・米	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・だいこん・キャベツ・にんじん・コーン・塩昆布
13	木	ごはん 麩の味噌汁 すきやき風煮 もやしの塩昆布和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) フライドポテト	牛乳・豚肉・焼き豆腐	せんべい・米・焼きふ・しらたき・さとう・フライドポテト・なたね油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ねぎ・はくさい・りょくとうもやし・きゅうり・塩昆布
14	金	ごはん わかめスープ ホイコーロー 春雨サラダ	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) ★お麩スナック	牛乳・キャンディーチーズ・豚肉・ハム	米・ごま油・さとう・片栗粉・春雨・卵なしマヨネーズ・焼きふ・グラニュー糖・バター	たまねぎ・にんじん・わかめ・キャベツ・きゅうり
15	土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
17	月	ごはん 若竹汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ヨーグルト	牛乳・さわら・ヨーグルト	せんべい・米・こんにゃく・ごま油・さとう	たけのこ・にんじん・たまねぎ・ひじき・グリーンピース
18	火	キャロットパン オニオンスープ 鶏肉のトマト煮 春野菜サラダ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★菜飯おにぎり	牛乳・鶏肉・ツナ	ウエハース・キャロットパン・じゃがいも・さとう・片栗粉・なたね油・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶・アスパラガス・キャベツ・菜飯の素
19	水	ごはん 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳 せんべい	牛乳・高野豆腐	クラッカー・米・さとう・卵なしマヨネーズ・せんべい	たまねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース・しいたけ・ごぼう・コーン
20	木	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の照り焼き ナムル	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) ★ジャムサンド	牛乳・キャンディーチーズ・鶏肉	米・さとう・ごま・食パン	はくさい・たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし・ほうれんそう・マーマレードジャム
21	金	しょうゆラーメン キャベツのおかか和え シュウマイ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★ゆかりおにぎり	牛乳・かつお節・シュウマイ	ビスケット・中華めん・ごま油・米	りょくとうもやし・にんじん・ねぎ・わかめ・コーン・キャベツ・ゆかり
22	土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
24	月	ごはん キャベツの味噌汁 松風焼き ちくわと人参のきんぴら	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) りんごゼリー おしゃぶり昆布	牛乳・鶏肉・ちくわ	せんべい・米・パン粉・片栗粉・さとう・ごま・こんにゃく・ごま油・ゼリー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうが・ごぼう・こんぶ
25	火	ごはん 大根の味噌汁 鮭のチーズフライ 五色和え	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★じゃがいももち	牛乳・ちくわ・鮭のチーズフライ	クラッカー・米・なたね油・さとう・じゃがいも・片栗粉	だいこん・にんじん・たまねぎ・こまつな・りょくとうもやし・ぶなしめじ
26	水	ごはん 玉ねぎの味噌汁 厚揚げのそぼろあん じゃこサラダ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★ちんすこう	牛乳・鶏肉・厚揚げ・しらす干し	ウエハース・米・ごま油・さとう・片栗粉・なたね油・小麦粉	たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのきたけ・さやいんげん・キャベツ・にんじん・きゅうり
27	木	ごはん えのきのすまし汁 さばの味噌煮 キャベツのごま和え	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) ★青のりトースト	キャンディーチーズ・さば・牛乳	米・さとう・ごま・食パン・卵なしマヨネーズ	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・しょうが・キャベツ・あおのり
28	金	ごはん オニオンスープ ポークチャップ コロコロサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) クレープ	牛乳・豚肉	せんべい・米・小麦粉・なたね油・じゃがいも・卵なしマヨネーズ・クレープ	たまねぎ・ぶなしめじ・ミックスベジタブル
29	土	昭和の日				

※材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。※卵はすべて完全に加熱した状態で提供致します(加工品含む)。
※午前のおやつは未満児のみの提供です。★印のおやつは手作りです。

献立表

令和 05年04月(離乳食 後期)

施設名 石山くじら保育園

日付	献立名			食品名
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
3 (月)	・ビスケット	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鮭のだし煮・小松菜の煮浸し	・バナナ	・ビスケット・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鮭・こまつな・にんじん・バナナ
4 (火)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉の野菜煮・キャベツの煮物	★マカロニきなこ	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・キャベツ・きゅうり・マカロニ・きな粉
5 (水)	・せんべい	・おかゆ・もやしの味噌汁・肉じゃが・白菜の煮物	・プチパン	・せんべい・米・ゆでりよくとうもろやし・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・ぶたもも・じゃがいも・グリーンピース・はくさい・プチパン
6 (木)	・ウエハース	・おかゆ・かぼちゃの味噌汁・豚肉の野菜煮・切り干し大根の煮物	・せんべい	・ウエハース・米・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・ぶたもも(皮脂無)・切り干しだいこん・せんべい
7 (金)	・せんべい	・おかゆ・にんじんスープ・ツナと野菜の煮物・キャベツの煮物	・ビスケット	・せんべい・米・にんじん・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・まぐろ・キャベツ・コーン・かつお・こんぶだし・ビスケット
8 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい	
10 (月)	・ビスケット	・おかゆ・さつまいもの味噌汁・かれの煮付け・切り干し大根の煮物	・コーンフレーク	・ビスケット・米・さつまいも・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・かれい・切り干しだいこん・ひじき・こまつな・コーンフレーク・牛乳
11 (火)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉と大根の煮物・マカロニ煮	・ビスケット	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・わかめ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・だいこん・マカロニ・きゅうり・ビスケット
12 (水)	・せんべい	・そばろスパゲティ・野菜スープ・キャベツの煮物	★おかかおにぎり	・せんべい・マカロニ・スパゲティ・たまねぎ・にんじん・鶏肉・にんじん・だいこんの葉・野菜だし・キャベツ・コーン・かつお・こんぶだし・米・かつお節
13 (木)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豚肉の野菜煮・もやしときゅうりの煮物	★ポテトスティック	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・ぶたもも(皮脂無)・はくさい・りよくとうもろやし・きゅうり・じゃがいも
14 (金)	・せんべい	・おかゆ・わかめスープ・豚肉の味噌煮・春雨と野菜の煮物	★お麴スナック	・せんべい・米・わかめ・にんじん・たまねぎ・野菜だし・豚肉・キャベツ・にんじん・淡色辛みそ・春雨・きゅうり・焼きふ・グラニュー糖・バター
15 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい	
17 (月)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・さわらの味噌煮・ひじきの煮物	・ヨーグルト	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・さわら・甘みそ・ひじき・グリーンピース・野菜だし・ヨーグルト
18 (火)	・ウエハース	・キャロットパン・オニオンスープ・鶏肉のトマト煮・キャベツの煮物	★青のりおにぎり	・ウエハース・ロールパン・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・にんじん・じゃがいも・トマト缶・キャベツ・アスパラガス・かつお・こんぶだし・米・あおのり
19 (水)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・高野豆腐の煮物・人参とコーンの煮物	・ビスケット	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・高野豆腐・グリーンピース・コーン・ビスケット
20 (木)	・せんべい	・おかゆ・白菜の味噌汁・鶏肉の野菜煮・ほうれん草の煮物	★きなこサンド	・せんべい・米・はくさい・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・ほうれんそう・りよくとうもろやし・食パン・きな粉・牛乳
21 (金)	・ビスケット	・野菜うどん・鶏そぼろうどん・キャベツの煮物・人参とコーンの煮物	★おかかおにぎり	・ビスケット・うどん・キャベツ・にんじん・かつお・こんぶだし・濃口しょうゆ・鶏肉・にんじん・たまねぎ・わかめ・ねぎ・コーン・米・かつお節
22 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい	
24 (月)	・せんべい	・おかゆ・キャベツの味噌汁・野菜のそぼろ煮・人参スティック	・ビスケット	・せんべい・米・キャベツ・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・ビスケット
25 (火)	・せんべい	・おかゆ・大根の味噌汁・鮭のだし煮・小松菜の煮物	★じゃがいももち	・せんべい・米・だいこん・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鮭・こまつな・りよくとうもろやし・じゃがいも・片栗粉・濃口しょうゆ
26 (水)	・ウエハース	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・野菜のそぼろ煮・キャベツの煮物	★ちんすこう	・ウエハース・米・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・さいいんげん・キャベツ・小麦粉・さとう・なたね油
27 (木)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・たらの味噌煮・キャベツの煮物	★青のりトースト	・せんべい・米・にんじん・たまねぎ・かつお・こんぶだし・たら・甘みそ・キャベツ・にんじん・食パン・牛乳・あおのり
28 (金)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎスープ・豚肉の野菜煮・じゃがいもの煮物	・ビスケット	・せんべい・米・たまねぎ・野菜だし・ぶたもも(皮脂無)・にんじん・じゃがいも・ビスケット
29 (土)	昭和の日			

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。

★印のおやつは、手作りです。