



4月 献立表



★今月のおたんじょう会★
4月22日(金)

<旬の食材>
春キャベツ、チンゲン菜、新じゃがいも
トマト、絹さや



令和4年度
あけぼの保育園

日付			午前おやつ (1～2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児		幼児		補食
						血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	kcal	E	kcal	
1	15	金	牛乳 味しらべ	ご飯、味噌汁、ハンバーグ ツナサラダ、バナナ	おかかチーズご飯 麦茶	油揚げ、豚挽き肉、木綿豆腐、ツナ 豆乳、ダイスチーズ、花かつお	米、パン粉、ごま油、	ほうれん草、玉ねぎ、ケチャップ キャベツ、人参、きゅうり、バナナ	E	476	E	501	そばろおにぎり
									P	20.1	P	21.8	
									F	10.4	F	8.5	
									NaCl	1.4	NaCl	1.6	
2	16	土	牛乳 きな粉餅煎餅	五目うどん、南瓜のチーズ焼き トマト、りんご	ミルクくすもち 麦茶	鶏肉、チーズ、牛乳、スキムミルク、きな粉	うどん、砂糖、バター、片栗粉	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 南瓜、トマト、りんご	E	410	E	429	米、鶏ひき肉
									P	16.4	P	16.8	
									F	12.9	F	11.4	
									NaCl	1	NaCl	1	
4	18	月	牛乳 アンパンマン煎餅	ご飯、味噌汁、鶏肉の照り焼き (付) ブロッコリー、ポテトサラダ、りんご	きなこマカロニ 牛乳	油揚げ、鶏肉、きな粉、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ	小松菜、長ねぎ、ブロッコリー きゅうり、人参、りんご	E	510	E	560	ジャムサンド
									P	21.4	P	23.8	
									F	16.9	F	17.5	
									NaCl	1.1	NaCl	1.2	
5	19	火	牛乳 マンナウエハース	ご飯、すまし汁、回鍋肉 さつま芋と人参のスティック、バナナ	シュガートースト 牛乳	豚肉、厚揚げ、牛乳	米、サラダ油、片栗粉、さつま芋、マヨドレ 食パン、バター、砂糖	チンゲン菜、えのき、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、人参、バナナ	E	554	E	619	おかかおにぎり
									P	18.6	P	20.4	
									F	18.9	F	19.3	
									NaCl	1.1	NaCl	1.3	
6	20	水	牛乳 クラッカー	ご飯、味噌汁、さばの煮付け 白菜サラダ、オレンジ	りんごゼリー ココアウエハース 牛乳	さば、牛乳	米、砂糖、サラダ油、いりごま ココアウエハース	大根、長ねぎ、きゅうり、白菜、人参 オレンジ、リンゴジュース、寒天	E	539	E	594	ツナおにぎり
									P	19.3	P	21.3	
									F	22.1	F	23.9	
									NaCl	1.3	NaCl	1.5	
7	21	木	牛乳 量たべよ	ピラフ、具だくさんスープ 青のりポテト、バナナ	お麴のラスク 牛乳	豚挽き肉、ウィンナー、牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、小町麴 砂糖、バター	玉ねぎ、人参、パセリ、キャベツ、チンゲン菜 赤パプリカ、青のり、バナナ	E	478	E	510	ホットケーキ
									P	15.5	P	16.3	
									F	17.6	F	17.1	
									NaCl	1.1	NaCl	1.2	
8	23	金	牛乳 味しらべ	ご飯、味噌汁、筑前煮 ひじきのサラダ、りんご	豆乳きな粉プリン黒蜜がけ 牛乳	油揚げ、鶏肉、豆乳、きな粉、牛乳	米、里芋、サラダ油、砂糖、ごま油、黒砂糖	小松菜、椎茸、ごぼう、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、ひじき、コーン、りんご、粉寒天	E	511	E	538	そばろおにぎり
									P	20.7	P	22.1	
									F	16.2	F	15.2	
									NaCl	1.7	NaCl	1.7	
9	23	土	牛乳 きな粉餅煎餅	味噌豚丼、すまし汁 ブロッコリーのゴママヨ和え、オレンジ	バナナ カルシウムウエハース 牛乳	豚挽き肉、牛乳	米、サラダ油、マヨドレ、白ごま カルシウムウエハース	玉ねぎ、人参、グリーンピース、わかめ、もやし ブロッコリー、きゅうり、コーン、オレンジ、バナナ	E	499	E	518	米、鶏ひき肉
									P	18.6	P	19.5	
									F	17.1	F	16.2	
									NaCl	1.2	NaCl	1.3	
11	25	月	牛乳 アンパンマン煎餅	ご飯、カレイのタルタル焼き 小松菜と高野豆腐の煮浸し、りんご	手作りクッキー 牛乳	かれい、高野豆腐、スキムミルク、牛乳	米、マヨドレ、砂糖、バター、小麦粉	キャベツ、わかめ、玉ねぎ、パセリ 小松菜、人参、りんご	E	506	E	547	ジャムサンド
									P	22.4	P	25.6	
									F	17.7	F	18	
									NaCl	1.3	NaCl	1.4	
12	26	火	牛乳 マンナウエハース	食パン、クリームシチュー キャベツとコーンのソテー、バナナ	五平餅 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク、生クリーム	食パン、じゃがいも、サラダ油、小麦粉 米、砂糖、すりごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、コーン、バナ ナ	E	492	E	539	おかかおにぎり
									P	16.6	P	18.2	
									F	15.3	F	14.9	
									NaCl	1.4	NaCl	1.7	
13	27	水	牛乳 クラッカー	ご飯、すまし汁、鮭のねぎ味噌焼き ほうれん草の納豆和え、オレンジ	いもち 牛乳	鮭、納豆、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉	わかめ、大根、生姜、長ねぎ、もやし ほうれん草、人参、オレンジ	E	445	E	471	ツナおにぎり
									P	23.8	P	27.1	
									F	10.4	F	8.5	
									NaCl	1.3	NaCl	1.4	
14	28	木	牛乳 量たべよ	ご飯、味噌汁、手作りふりかけ 肉じゃが、春キャベツのごま和え、りんご	ブルーベリーヨーグルト カルシウムウエハース 麦茶	花かつお、しらす、豚肉 ヨーグルト、スキムミルク	米、小町麴、白ごま、じゃがいも、サラダ油 マヨドレ、すりごま、砂糖 カルシウムウエハース	わかめ、玉ねぎ、人参、さやいんげん 春キャベツ、もやし、きゅうり りんご、ブルーベリージャム	E	466	E	488	ホットケーキ
									P	17.8	P	18.5	
									F	15.4	F	14.2	
									NaCl	1.4	NaCl	1.6	
誕生 日 会	30	土	牛乳 きな粉餅煎餅	ご飯、味噌汁、鶏肉の青のりマヨ焼 コロコロサラダ、りんご	いちご蒸しパン 牛乳	油揚げ、鶏肉、牛乳	米、マヨドレ、ホットケーキMix 砂糖、サラダ油	玉ねぎ、万能ねぎ、青のり、大根、人参 きゅうり、コーン、りんご、苺ジャム	E	569	E	622	米、鶏ひき肉
									P	21.5	P	23.3	
									F	21.8	F	22.5	
									NaCl	1.2	NaCl	1.3	
22	金	牛乳 味しらべ	くまさんカレーライス、大根サラダ、メロン	フルーツケーキ 牛乳	鶏肉、豆乳、生クリーム、牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉 カレー粉、砂糖、ごま油、ホットケーキMix	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜、ダイスマ ト 人参、ケチャップ、レーズン、グリーンピース キャベツ、大根、きゅうり、メロン、みかん缶	E	618	E	683	そばろおにぎり	
								P	16	P	17.3		
								F	23.8	F	25.1		
								NaCl	1.5	NaCl	1.7		

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。