



4月 献立表



★今月のおたんじょう会★
4月21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5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					
1	15	土	サラダせんべい 牛乳	肉うどん、ツナじゃが、りんご	おかかチーズご飯 麦茶	豚肉、ツナ、チーズ、花かつお	うどん、砂糖、じゃが芋、サラダ油、米	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、ほうれん草、りんご	E 440 kcal P 16.5 g F 10.4 g NaCl 1.5 g	E 433 kcal P 16.8 g F 7.5 g NaCl 1.6 g	/		ジャムサンド
3	17	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の照り焼き ブロッコリーのゴママヨ和え、オレンジ	きな粉マカロニ 牛乳	油揚げ、鶏肉、きな粉、牛乳	米、砂糖、マヨドレ、白ごま、マカロニ	小松菜、ブロッコリー、きゅうり、コーン 人参、オレンジ	E 509 kcal P 22.3 g F 18.4 g NaCl 1.1 g	E 549 kcal P 24.8 g F 19.2 g NaCl 1.3 g			
4	18	火	マンナウエハース 牛乳	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 牛乳	鶏肉、牛乳、スキムミルク、生クリーム	食パン、じゃが芋、サラダ油、小麦粉 バター、米、砂糖、白ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、コーン、バナ ナ	E 554 kcal P 20 g F 18.9 g NaCl 1.5 g	E 617 kcal P 22.1 g F 19.4 g NaCl 1.8 g	/		おかかおにぎり 米、かつお節
5	19	水	クラッカー 牛乳	ご飯、すまし汁、白身魚のねぎ味噌焼き 青菜の納豆和え、オレンジ	いもちろ 牛乳	たら、納豆、牛乳	米、砂糖、じゃが芋、片栗粉	わかめ、大根、生姜、長ねぎ、もやし 小松菜、人参、オレンジ	E 436 kcal P 22.8 g F 10.1 g NaCl 1.2 g	E 461 kcal P 25.5 g F 7.9 g NaCl 1.3 g			
6	20	木	星食べよ 牛乳	ピラフ、貝だくさんスープ 新じゃがいものバター醤油、バナナ	お麩のラスク 牛乳	豚挽き肉、ウインナー、牛乳	米、サラダ油、新じゃが芋、バター 小町麩、砂糖	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 463 kcal P 16.2 g F 15.6 g NaCl 1.2 g	E 491 kcal P 17.2 g F 14.6 g NaCl 1.3 g	/		ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
7	21	金	カルシウムせんべ い牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉のからあげ ひじきのサラダ、りんご	ミルクくすもち 牛乳	油揚げ、鶏肉、牛乳、スキムミルク、きな粉	米、片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖	小松菜、生姜、にんにく、キャベツ きゅうり、人参、ひじき、コーン、りんご	E 491 kcal P 22.1 g F 14.7 g NaCl 1.5 g	E 535 kcal P 26.1 g F 15.1 g NaCl 1.7 g			
8	22	土	サラダせんべい 牛乳	味噌豚丼、すまし汁 さつま芋の甘煮、オレンジ	バナナ ココアウエハース 牛乳	豚肉、牛乳	米、サラダ油、さつま芋、砂糖 ココアウエハース	玉ねぎ、人参、グリーンピース、わかめ、もやし オレンジ、バナナ	E 539 kcal P 18.6 g F 15.9 g NaCl 1.4 g	E 548 kcal P 19.4 g F 14.1 g NaCl 1.4 g	/		ジャムサンド
10	24	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、かれのいタルタル焼き 切り干し大根の煮物、りんご	マーマレードヨーグルト カルシウムウエハース 麦茶	かれい、油揚げ、ヨーグルト、スキムミルク	米、マヨドレ、砂糖、マーマレード カルシウムウエハース	キャベツ、小松菜、玉ねぎ、パセリ、切り干し大根 人参、絹さや、りんご	E 408 kcal P 19.5 g F 10.4 g NaCl 1.2 g	E 414 kcal P 21.8 g F 8.2 g NaCl 1.3 g			
11	25	火	マンナウエハース 牛乳	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、砂糖、さつま芋、 マヨドレ、食パン、バター	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 544 kcal P 17.7 g F 19.3 g NaCl 1.1 g	E 609 kcal P 19.4 g F 19.7 g NaCl 1.3 g	/		おかかおにぎり 米、かつお節
12	26	水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、さばの煮付け 白菜サラダ、オレンジ	黒糖豆乳プリン 牛乳	さば、豆乳、きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、白ごま、黒砂糖	大根、長ねぎ、きゅうり、白菜、 人参、オレンジ、粉寒天	E 503 kcal P 19.1 g F 21.8 g NaCl 0.9 g	E 572 kcal P 23.7 g F 24 g NaCl 1.5 g			
13	27	木	星食べよ 牛乳	わかめご飯、味噌汁、肉じゃが 春キャベツのごま和え、りんご	手作りクッキー 牛乳	豚肉、スキムミルク、牛乳	米、小町麩、じゃが芋、サラダ油 白ごま、マヨドレ、バター、砂糖、小麦粉	わかめご飯の素、ほうれん草、玉ねぎ、人参、いんげん 春キャベツ、新ごぼう、きゅうり、コーン、りんご	E 591 kcal P 21.4 g F 23.2 g NaCl 1.5 g	E 641 kcal P 23.4 g F 24.2 g NaCl 1.7 g	/		ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
14	28	金	カルシウムせんべ い牛乳	ご飯、味噌汁、ハンバーグ 大根サラダ、バナナ	さつま芋団子 牛乳	油揚げ、豚挽き肉、木綿豆腐 豆乳、きな粉、牛乳	米、パン粉、砂糖、ごま油 さつま芋、片栗粉	わかめ、玉ねぎ、ケチャップ、キャベツ、大根 きゅうり、人参、バナナ	E 501 kcal P 20.3 g F 13 g NaCl 1.4 g	E 539 kcal P 21.8 g F 12.7 g NaCl 1.5 g			
お誕生 日会	21	金	カルシウムせんべ い牛乳	くまさんカレーライス ツナサラダ、メロン	フルーツケーキ 牛乳	鶏肉、ツナ、豆乳、生クリーム、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、カレー粉 小麦粉、ごま油、ホットケーキMIX、砂糖	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜、 トマト缶、人参、ケチャップ、レーズン グリーンピース、キャベツ、きゅうり、メロン、みかん缶	E 617 kcal P 17.7 g F 23.2 g NaCl 1.5 g	E 681 kcal P 19.3 g F 25.6 g NaCl 1.7 g	/		そばろおにぎり 米、鶏ひき肉

※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、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。