



4月 献立表



★今月のおたんじょう会★
4月19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6年度
あけぼの保育園

日付	午前おやつ (0~2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	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	お麩のラスク 牛乳	鶏肉、牛乳	米、砂糖、マヨドレ、白ごま 小町麩、バター	玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー、胡瓜 コーン、人参、オレンジ	E 489 kcal	E 529 kcal	ジャムサンド
									P 21.1 g	P 23.4 g	食パン
									F 19.7 g	F 20.5 g	イチゴジャム
2	16	火	たべっこBABY 牛乳	ご飯、味噌汁、ハンバーグ もやしのリテー、バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚挽き肉、木綿豆腐、豆乳 ヨーグルト、スキムミルク、牛乳	米、パン粉、サラダ油 ホットケーキMix、砂糖	しめじ、キャベツ、玉ねぎ、ケチャップ もやし、玉ねぎ、小松菜、人参、バナナ	E 496 kcal	E 534 kcal	おかかおにぎり
									P 21.4 g	P 23.1 g	米、かつお節
									F 13.4 g	F 12.4 g	
3	17	水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、かわいいのタルタル焼き ツナサラダ、りんご	いももち 牛乳	あさり、かわいい、ツナ、牛乳	米、マヨドレ、ごま油 じゃが芋、片栗粉、砂糖	小松菜、玉ねぎ、パセリ、キャベツ 胡瓜、黄パプリカ、りんご	E 454 kcal	E 481 kcal	ツナおにぎり
									P 22.6 g	P 25.6 g	米、ツナ
									F 12.2 g	F 10.4 g	
4	18	木	里食べよ 牛乳	ピラフ、野菜スープ 新じゃが芋のバター醤油焼き、バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	豚挽き肉、牛乳	米、サラダ油、新じゃが芋、バター ホットケーキMix、ココアパウダー、砂糖	玉ねぎ、人参、パセリ、キャベツ 大根、青のり、バナナ	E 482 kcal	E 511 kcal	ホットケーキ
									P 16.2 g	P 17.2 g	ホットケーキMix
									F 13.3 g	F 11.6 g	バター
5	30	金	5日カルシウム煎餅 30日たべっこBABY 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉のオニオンソース 白菜サラダ、オレンジ	きな粉マカロニ 牛乳	豆腐、鶏肉、きな粉、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、砂糖 白ごま、マカロニ	わかめ、玉ねぎ、胡瓜、白菜 人参、オレンジ	E 513 kcal	E 560 kcal	5日わかめおにぎり
									P 21.8 g	P 24.5 g	米、わかめ
									F 17.5 g	F 18.6 g	30日おかかおにぎり
6	20	土	きな粉餅せんべい 牛乳	肉うどん 小松菜と高野豆腐のお浸し、りんご	磯の香おにぎり 麦茶	豚肉、高野豆腐	うどん、砂糖、米、白ごま	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ 小松菜、りんご、青のり	E 375 kcal	E 380 kcal	米、かつお節
									P 15.1 g	P 15.5 g	
									F 8.8 g	F 6.1 g	
8	22	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鯖の煮付け 切り干し大根の煮物、バイン缶	手作りクッキー 牛乳	さば、油揚げ、牛乳	米、小町麩、砂糖、バター、小麦粉	ほうれん草、切干大根、人参 グリーンピース、バイン缶	E 614 kcal	E 690 kcal	ジャムサンド
									P 21.4 g	P 23.9 g	食パン
									F 27.2 g	F 30.5 g	イチゴジャム
9	23	火	たべっこBABY 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	納豆チャーハン 牛乳	鶏肉、牛乳、スキムミルク、納豆	食パン、じゃが芋、サラダ油、バター 小麦粉、米、ごま油	人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン、バナナ、小松菜	E 565 kcal	E 627 kcal	おかかおにぎり
									P 21.6 g	P 23.5 g	米、かつお節
									F 19 g	F 19.8 g	
10	24	水	クラッカー 牛乳	ご飯、すまし汁、回鍋肉 ポテトサラダ、ストロベリーヨーグルト	いもようかん 牛乳	豚肉、厚揚げ、ヨーグルト スキムミルク、牛乳	米、サラダ油、片栗粉、じゃが芋 マヨドレ、さつま芋、砂糖	チンゲン菜、えのき、キャベツ、玉ねぎ ピーマン、胡瓜、人参、毒ジャム、粉寒天	E 499 kcal	E 538 kcal	ツナおにぎり
									P 18.1 g	P 19.3 g	米、ツナ
									F 15.1 g	F 14.2 g	
11	25	木	里食べよ 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の唐揚げ、 ひじきサラダ、バナナ	りんごゼリー ココアウエハース 牛乳	鶏肉、大豆、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、ごま油 砂糖、ココアウエハース	大根、長ねぎ、生姜、にんにく ひじき、胡瓜、人参、コーン、バナナ リンゴジュース、粉寒天	E 553 kcal	E 607 kcal	ホットケーキ
									P 19.7 g	P 22.9 g	ホットケーキMix
									F 20.7 g	F 21.8 g	バター
12	26	金	カルシウム煎餅 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	ミルクくすもち 牛乳	たら、納豆、牛乳、きな粉	米、砂糖、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 426 kcal	E 449 kcal	わかめおにぎり
									P 23.5 g	P 26.6 g	米、わかめ
									F 10.1 g	F 8.6 g	
13	27	土	きな粉餅せんべい 牛乳	味噌豚丼、すまし汁 大根サラダ、バナナ	きな粉豆腐プリン 牛乳	豚肉、豆腐、豆乳、きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、もやし キャベツ、大根、胡瓜、バナナ、粉寒天	E 454 kcal	E 476 kcal	米、わかめ
									P 19.3 g	P 20.4 g	
									F 13.8 g	F 12.7 g	
お誕生 日会	19	金	カルシウム煎餅 牛乳	くまさんカレーライス キャベツのごま和え、白桃缶	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、じゃが芋、カレー粉、小麦 粉 白ごま、マヨドレ、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、玉ねぎ、ケチャップ ソース、グリーンピース、キャベツ、新ごぼろ きゅうり、コーン、白桃缶、バナナ、りんご、みかん缶	E 650 kcal	E 719 kcal	わかめおにぎり
									P 16.9 g	P 18.2 g	米、わかめ
									F 25.5 g	F 28.1 g	

※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。