予定献立表

令和3年度
4月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー387kcal
たんぱく質15.8g　脂質16.6　食塩相当量1.6g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

★新メニュー　　作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材料名	おやつ
1 木	チキン南蛮　パンプキンサラダ レタスとベーコンのスープ　パイナップル	ごはん	鶏肉やわらか煮 かぼちゃマッシュ	鶏肉　かぼちゃ　玉ねぎ　卵　レタス　人参 ﾍﾞｰｺﾝ　パイナップル	前 牛乳 後 牛乳　ｽﾅｯｸｽﾃｨｯｸ
2 金	アボカドカレー　三色ピクルス　福神漬 肉団子のスープ　オレンジ	カレーライス	肉じゃが風 三色やわらか野菜	豚肉　じゃがいも　コーン　玉ねぎ　アボカド 人参　大根　きゅうり　キャベツ　オレンジ	前 ヤクルト 後 牛乳　ｻｰﾀｰｱﾝﾀﾞｷﾞｰ♪
3 土	ギョーザ　ツナとえのきの甘辛煮 豆乳うどん　キウイフルーツ	えびおにぎり	くたくたうどん 鶏肉やわらか煮	ツナ　えのき　人参　ささみ　豆乳　うどん もやし　ほうれん草　キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ　おかし
5 月	イカリングフライ　切り干しサラダ 若たけ汁　グレープフルーツ	ごはん	人参甘煮 煮だし豆腐	切干大根　人参　きゅうり　ツナ　わかめ たけのこ　グレープフルーツ　イカフライ	前 牛乳 後 麦茶　今川焼
6 火	鮭の回鍋肉風　ピーマン金平 スンドゥブ　いちご	ごはん	鮭だし煮 ピーマンやわらか煮	鮭　しめじ　玉ねぎ　ピーマン　もやし　にら ワカメ　豚肉　卵　こんにゃく　豆腐　いちご	前 のむヨーグルト 後 牛乳　カボチャ蒸しパン♪
7 水	ハンバーグ　ポテトサラダ ベーコンスープ　みかん缶	コーンパン	じゃがいもマッシュ 玉ねぎ甘煮	豚肉　牛肉　玉ねぎ　じゃがいも　人参　卵 きゅうり　ベーコン　椎茸　キャベツ　みかん	前 牛乳 後 ゼリー
8 木	みそ味肉豆腐　きゅうりとクラゲの酢の物 モロヘイヤスープ　キウイフルーツ	ごはん	みそ風味豆腐 しらすだし煮	豆腐　豚肉　きゅうり　きくらげ　しらす　卵 人参　玉ねぎ　モロヘイヤ　キウイフルーツ	前 牛乳 後 ジョア　ドームケーキ
9 金	鯖カレー　豆腐サラダ　福神漬 大根スープ　黄桃缶	カレーライス	大根スープ煮 やわらか豆腐	豚肉　玉ねぎ　人参　じゃがいも　豆腐 きゅうり　レタス　トマト　大根　ほうれん草	前 ヤクルト 後 麦茶　ウインナーロール♪
10 土	メンチカツ　もやしのカレー炒め たぬきうどん　グレープフルーツ	ひじきおにぎり	くたくたうどん 人参甘煮	豚肉　玉ねぎ　ベーコン　ピーマン　もやし 鶏肉　ほうれん草　なると　うどん　ねぎ	前 牛乳 後 チーズ　おかし
12 月	照り焼きチキン　ほうれん草のキノコ和え マカロニスープ　キウイフルーツ	ごはん	鶏肉やわらか煮 ほうれん草スープ煮	鶏肉　ほうれん草　かまぼこ　えのき　人参 キャベツ　ﾍﾞｰｺﾝ　マカロニ　キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳　サクサクバナナ♪
13 火	赤魚の煮付け　根菜の炒め物 ニラの味噌汁　オレンジ	ごはん	大根だし煮 人参やわらか煮	赤魚　豆腐　人参　大根　ごぼう　もやし 油揚げ　にら　卵　オレンジ	前 のむヨーグルト 後 麦茶　せんべい
14 水	★春キャベツとしらすの和風パスタ　いちご アスパラサラダ　じゃがいもとコーンのスープ	ロールパン	キャベツやわらか煮 しらすだし煮	キャベツ　しらす　スパゲッティ　アスパラガス じゃがいも　コーン　玉ねぎ　いちご　しそ	前 牛乳 後 フルーツカスタード♪
15 木	酢豚　春雨ピーナッツ和え ワンタンスープ　パイン缶	ごはん	豚肉やわらか煮 人参スープ煮	ピーマン　人参　玉ねぎ　筍　豚肉　春雨 きゅうり　中華麺　鶏肉　青梗菜　パイン缶	前 牛乳 後 マミー　シュークリーム
16 金	和風カレー　福神漬 ちくわの味噌汁　バナナ	カレーライス	肉じゃが風 くたくた玉ねぎ	豚肉　れん根　玉ねぎ　大根　人参　舞茸 なす　ちくわ　ほうれん草　油揚げ　バナナ	前 ヤクルト 後 ココアババロア♪
17 土	揚げシューマイ　大根の酢の物 エビ塩ラーメン　グレープフルーツ	なめたけおにぎり	大根やわらか煮 人参スープ煮	シュウマイ　大根　もやし　きゅうり　中華麺 桜エビ　人参　なると　コーン　グレープフルーツ	前 牛乳 後 チーズ　おかし
19 月	焼き肉　三色サラダ ワカメと油揚げ汁　オレンジ	ごはん	玉ねぎ甘煮 牛肉やわらか煮	牛肉　人参　玉ねぎ　ピーマン　大根 きゅうり　わかめ　油揚げ　オレンジ	前 牛乳 後 麦茶　ハムチーズケーキ♪
20 火	★鰆のみそ焼き　たらこ和え きのこスープ　パイナップル	ごはん	人参甘煮 大根やわらか煮	鰆　大根　人参　たらこ　玉ねぎ　しめじ 卵　えのき　ベーコン　パイナップル	前 のむヨーグルト 後 牛乳　ビスケット
21 水	鶏肉チーズソテー　洋風グラッセ ポトフ　いちご	ハムサンド	鶏肉やわらか煮 じゃがいもマッシュ	鶏肉　チーズ　人参　キャベツ　じゃがいも ウインナー　玉ねぎ　さやえんどう　いちご	前 牛乳 後 ヨーグルト
22 木	〈誕生会〉エビフライ　ミニピザ　バターコーン グリーンサラダ　パンプキンスープ　ゼリー	ひき肉カレー 混ぜご飯	キャベツスープ煮 かぼちゃマッシュ	えび　人参　ベーコン　きゅうり　ブロッコリー レタス　コーン　キャベツ　かぼちゃ　牛肉	前 牛乳 後 牛乳　エクレア
23 金	ハヤシライス　コーンサラダ　福神漬 ビーンズスープ　キウイフルーツ	ハヤシライス	牛肉やわらか煮 くたくたキャベツ	人参　玉ねぎ　牛肉　じゃがいも　きゅうり キャベツ　コーン　かにかま　鶏肉　大豆	前 ヤクルト 後 麦茶　チョコパイ
24 土	お弁当交流デー	ツナ昆布おにぎり	鶏肉だし煮 人参スープ煮	春巻き　かぼちゃ　ベーコン　ひじき　豚肉 人参　大根　ほうれん草　ツナ　バナナ	前 牛乳 後 チーズ　おかし
26 月	厚焼き卵　ウインナー　トマト もやしの味噌汁　ゼリー	鮭おにぎり	豆腐だし煮 刻みトマト	卵　ウインナー　トマト　もやし　豆腐　人参 鮭　ゼリー	前 牛乳 後 牛乳　あんクリームパン♪
27 火	さんまかば焼き　野菜のうま煮 しめじかき玉汁　グレープフルーツ	ごはん	野菜だし煮 鶏肉スープ煮	さんま　れんこん　大根　人参　ごぼう　卵 ちくわ　しめじ　鶏肉　グレープフルーツ	前 のむヨーグルト 後 ﾌﾞﾄﾞｳJ　★ｱｰﾓﾝﾄﾞｹｰｷ♪
28 水	鶏肉のみぞれ煮　れんこんの金平 じゃがいもの味噌汁　いちご	おにぎり	鶏肉やわらか煮 じゃがいもマッシュ	鶏肉　大根　れんこん　人参　ごぼう　卵 さやえんどう　じゃがいも　玉ねぎ　いちご	前 牛乳 後 プリン
29 木	昭和の日				
30 金	ビーフカレー　福神漬 エビ団子スープ　バナナ	カレーライス	牛肉スープ煮 人参だし煮	牛肉　人参　玉ねぎ　じゃがいも　芝エビ 玉ねぎ　椎茸　小松菜　バナナ	前 ヤクルト 後 牛乳　ピザまん♪