

















予定献立表

今月の平均カロリー kcal
 たんぱく質361g 脂質15.4g ナトリウム15.4g
 (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。)

令和2年度
 4月号
 すぎのこ保育園

手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 水	牛肉コロケ 三色サラダ にら玉汁 みかん缶	スティックパン	大根だし煮 人参甘煮	コロケ 大根 人参 きゅうり ニラ 卵 みかん缶	前 牛乳 後 ヨーグルト
2 木	みそ味肉豆腐 ひじきゴマ酢和え 中華スープ いちご	ごはん	豆腐ひじき煮 ほうれん草だし煮	豆腐 豚肉 ひじき いちご ちくわ 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草	前 牛乳 後 麦茶 たい焼き
3 金	ポークカレー 福神漬 大根スープ パナナ	カレーライス	肉じゃが風 大根甘煮	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 ほうれん草 パナナ 福神漬	前 ヤクルト 後 牛乳 ホットケーキ♪
4 土	春巻き 生野菜 うどん汁 オレンジ	ゴマおにぎり	キャベツスープ煮 くたくたうどん	春巻き キャベツ きゅうり 鶏肉 うどん なると オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
6 月	麻婆豆腐 チョレギサラダ ワカメえのきスープ グレープフルーツ	ごはん	中華豆腐 レタスワカメ和え	豆腐 人参 豚ひき肉 レタス ワカメ えのき グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 クリームパン
7 火	焼魚 おひたし 豚汁 パイナップル	ごはん	鮭だし煮 キャベツ豆腐和え	鮭 ほうれん草 豚肉 豆腐 ごぼう キャベツ しめじ パイナップル	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 せんべい
8 水	ミートソーススパゲティ 生野菜 野菜スープ 洋梨缶	黒糖パン	くたくたパスタ きゅうりスープ煮	スパゲッティー ミートソース きゅうり ベーコン 白菜 洋梨缶	前 牛乳 後 牛乳 オサツスティック♪
9 木	豚生姜焼き 豆腐サラダ ワカメ揚げ汁 いちご	ごはん	豚肉やわらか煮 トトロマト	豚肉 豆腐 きゅうり トマト ワカメ 揚げ いちご	前 牛乳 後 麦茶 イモお焼き♪
10 金	チキンカレー 福神漬 キノコスープ キウイフルーツ	カレーライス	シチュウ風 じゃがいもマッシュ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ ベーコン キウイフルーツ	前 ヤクルト 後 牛乳 豆腐ドーナツ♪
11 土	ギョーザ コーンサラダ 中華そば みかん缶	鮭おにぎり	人参だし煮 ほうれん草くたくた煮	ギョーザ きゅうり 人参 豚肉 ほうれん草 中華麺 みかん缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
13 月	豆腐ステーキ 春雨の酢の物 大根の味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	豆腐ひき肉あん 根菜だし煮	豆腐 豚ひき肉 えのき 春雨 ハム 大根 人参 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 シュークリーム
14 火	サバしょうゆ焼き 人参シリシリ 豚キャベ汁 オレンジ	ごはん	豚肉トロ口煮 ツナ人参和え	サバ 人参 ツナ缶 豚肉 キャベツ オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 シュガートスト♪
15 水	ナポリタン グリーンサラダ ふわふわスープ いちご	ジャムサンド	玉ねぎ甘煮 じゃがいも煮	スパゲッティー ハム 玉ねぎ じゃがいも 人参 ベーコン いちご	前 牛乳 後 牛乳 カナッペ♪
16 木	肉じゃが オクラささみの和え物 なめこ汁 パイン缶	ごはん	ささみ豆腐和え 玉ねぎだし煮	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 オクラ ささみ なめこ パイン缶	前 牛乳 後 フルツヨーグルト♪
17 金	ビーフカレー 福神漬 白菜スープ パナナ	カレーライス	肉じゃが風煮 白菜スープ煮	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 福神漬 白菜 ほうれん草 パナナ	前 ヤクルト 後 りんごゼリー
18 土	メンチカツ 野菜サラダ 塩ラーメン 黄桃缶	じゃこおにぎり	鶏肉だし煮 レタススープ煮	メンチカツ レタス きゅうり 中華麺 もやし 鶏ひき肉 黄桃缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
20 月	親子煮 小松菜さっぱり和え もやしの味噌汁 シュマイ いちご	親子丼	鶏肉やわらか煮 小松菜だし煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 小松菜 シュマイ もやし いちご	前 牛乳 後 コーンフレーク
21 火	鮭の照り焼き もやしナムル じゃがいも汁 オレンジ	ごはん	鮭だし煮 じゃがいも甘煮	鮭 もやし ほうれん草 じゃがいも 卵 オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 プリン
22 水	ポークチャップ サラスパ ベーコンスープ パイン缶	ロールパン	豚肉やわらか煮 人参スープ煮	豚肉 玉ねぎ レタス 人参 ベーコン キャベツ パイン缶	前 牛乳 後 牛乳 ハウムクヘン
23 木	〈誕生会〉チキンカツ 大根サラダ セリ ミトマカロニ ホト ワカメゴマスブ	鮭の混ぜご飯	鶏肉トロ口煮 大根スープ煮	鶏肉 大根 人参 マカロニ ポテト ゼリー ワカメ 鮭 しめじ	前 牛乳 後 マミ- ロールケーキ
24 金	ハヤシライス 福神漬 モロヘイヤスープ パナナ	ハヤシライス	シチュウ風 じゃがいもマッシュ	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 福神漬 モロヘイヤ パナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 ウィナーロール♪
25 土	 お弁当交流デー 	チャーハン	ブロッコリースープ煮 豆腐だし煮	卵 じゃがいも ブロッコリー 人参 カリフラワー 豆腐 ハム	前 牛乳 後 チーズ おかし
27 月	豚肉のチャプチェ インゲン胡麻和え キャベツの味噌汁 オレンジ	ごはん	キャベツだし煮 豚肉トロ口煮	豚肉 玉ねぎ 人参 春雨 インゲン キャベツ 揚げ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 アンクリームパン♪
28 火	エビと厚揚げの炒め 洋梨缶 もずくスープ 大根ツナマヨ和え	ごはん	大根だし煮 鶏肉やわらか煮	エビ 厚揚げ 玉ねぎ 大根 ツナ缶 きゅうり 鶏肉 もずく 洋梨缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ドームケーキ
29 水	昭和の日	 ♡  ◆  ♡  ◆  ♡  ◆  ♡  ◆  ♡  ◆  ♡  ◆  ♡  ◆			
30 木	イカリングフライ ミモザサラダ エビ団子スープ いちご 佃煮	ごはん	きゅうりスープ煮 トトロマト	イカリング レタス きゅうり 卵 トマト エビ団子 小松菜 いちご	前 牛乳 後 麦茶 おにぎり♪