

予定献立表

平成31年度
4月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリーー424 kcal
たんぱく質18.1g 脂質18.6g
(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★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1月	親子煮 きゅうりの酢の物 なめこ豆腐 ワカメ汁 パイン缶	ごはん	鶏のだし煮 豆腐とろとろ煮	鶏肉 玉子 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 きゅうり なめこ 豆腐 わかめ パイン缶	前 牛乳 後 牛乳 クレープ♪
2火	焼鮭 小松菜さっぱり和え えのき炒め じゃがいも汁 黄桃缶	ごはん	鮭の味噌煮 じゃがいもマッシュ	さけ 小松菜 えのき シーチキン 玉ねぎ じゃがいも 玉子 黄桃缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 さつまいもスティック♪
3水	和風きのこスパゲティ 生野菜 バターコーン ワカメごまスープ パイナップル	ロールパン	くたくたパスタ 玉ねぎの甘煮	しいたけ えのき しめじ 玉ねぎ ベーコン キャベツ きゅうり コーン缶 ワカメ 鶏肉 パイン	前 牛乳 後 牛乳 お菓子
4木	筑前煮 ひじきゴマ酢和え なめこ汁 グレープフルーツ	ごはん	人参の甘煮 鶏の中華煮	鶏肉 人参 ごぼう ひじき れんこん もやし なめこ 豆腐 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 たいやき
5金	ウインナーカレー 福神漬 ポテトサラダ もずくスープ オレンジ	カレーライス	肉じゃが風煮 鶏の醤油煮	ウインナー 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 きゅうり ハム 人参 もずく 鶏肉 オレンジ	前 ヤクルト 後 牛乳 蒸しパン♪
6土	春巻 オクラとササミの和え物 中華そば いちご	しらすおにぎり	ササミのトロトロ煮 ミニラーメン	春巻 オクラ ササミ 豚肉 ねぎ ほうれん草 なると 中華麺 いちご	前 牛乳 後 チーズ おかし
8月	牛肉コロッケ 菜の花のごま和え 大根の味噌汁 みかん缶	ごはん	牛肉の醤油煮 刻み菜の花	牛肉コロッケ 菜の花 人参 しめじ 大根 油揚げ みかん缶	前 牛乳 後 ぶどうゼリー
9火	赤魚の唐揚げ もやしの酢の物 えのき変わり味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	赤魚のだし煮 豆腐の中華煮	赤魚 もやし 人参 きゅうり ロースハム えのき 玉ねぎ 豆腐 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 サーターアングァー♪
10水	肉じゃが ★カニカマと大根のサラダ スンドゥブ オレンジ	おにぎり	肉じゃが風煮 豆腐のだし煮	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 糸こんにゃく 大根 きゅうり ニラ もやし オレンジ	前 牛乳 後 麦茶 もみじまんじゅう
11木	牛丼 うずらの甘辛煮 人参シソ すいとん キウイフルーツ	ごはん	人参の甘煮 ツナのミルク煮	牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく うずら さつま揚げ 人参 シーチキン 鶏肉 ごぼう キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 スティックパン
12金	ビーフカレー 福神漬 パンプキンサラダ モロヘイヤスープ いちご	カレーライス	肉じゃが風煮 かぼちゃマッシュ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 かぼちゃ モロヘイヤ しらす いちご	前 ヤクルト 後 牛乳 ビザートスト♪
13土	ミニコロッケ 生野菜 トマト 味噌ラーメン パイナップル	えびおにぎり	刻みトマト ミニラーメン	ミニコロッケ キャベツ きゅうり トマト 豚肉 玉ねぎ 中華麺 なると パイナップル	前 牛乳 後 チーズ おかし
15月	肉豆腐 ちくわとキャベツの玉子とじ 茄子の味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	刻み肉豆腐 キャベツのクツクツ煮	豚肉 生揚げ ちくわ キャベツ 玉子 なす 油揚げ 豆腐 グレープフルーツ	前 牛乳 後 キラキラゼリー♪
16火	白身魚の香草揚げ ミモザサラダ ベーコンスープ パナナ	ごはん	魚のだし煮 玉ねぎのだし煮	メルルーサ ニンニク パセリ 玉子 キャベツ きゅうり ベーコン 人参 玉ねぎ パナナ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 お菓子
17水	チキン南蛮 肉みそサラダ エビ団子スープ いちご	スティックパン	鶏のさっぱり煮 刻みサラダ	鶏肉 玉子 玉ねぎ 豚肉 キャベツ きゅうり えび しいたけ 小松菜 いちご	前 牛乳 後 麦茶 おやき♪
18木	オクラ納豆 チンジャオロース もやしのナムル あさり汁 洋梨缶	ごはん	刻み納豆 オクラのだし煮	オクラ 納豆 豚肉 ビーマン たけのこ あさり もやし 人参 ほうれん草 洋梨缶	前 牛乳 後 カルピスポンチ♪
19金	トマトカレー 福神漬 ジャーマンポテト ニラ玉汁 ブランマンジュ	カレーライス	肉じゃが風煮 じゃがいもマッシュ	トマト 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 ウインナー ニラ 玉子 みかん缶	前 ヤクルト 後 牛乳 ウインナーロール♪
20土	 お弁当交流day 	チャーハン	芋のだし煮 豆腐の味噌煮	じゃがいも 玉子 玉ねぎ 豆腐 白玉麩 キャベツ きゅうり パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
22月	厚焼玉子 味のり ベーコン三色炒め ★菜の花の味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	刻み菜の花和え 人参の甘煮	シーチキン 人参 玉ねぎ 味のり ベーコン コーン缶 いんげん 菜の花 豆腐 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 クリームパン
23火	はんぺんフライ ★きくらげと春雨のサラダ 絹さやの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	刻み春雨 人参の醤油煮	はんぺん きくらげ 春雨 きゅうり 人参 玉子 絹さや 豆腐 キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 マミー カナッペ♪
24水	豆腐チキンナゲット ブロッコリーサラダ クリームシチュー いちご	コーンパン	肉と豆腐の煮物 刻みブロッコリー	豆腐 鶏肉 ブロッコリー トマト コーン缶 人参 じゃがいも 玉ねぎ 白菜 いちご	前 牛乳 後 ソファール
25木	【誕生会】エビフライ 大根サラダ ミニドック ワカメえのきスープ ゼリー	★ガパオライス	大根のだし煮 玉ねぎのだし煮	エビ 大根 人参 きゅうり ミニドック わかめ 玉ねぎ えのき ゼリー	前 牛乳 後 ジョア デコロール
26金	ハンバーグカレー 福神漬 マカロニスープ りんごカスタード	カレーライス	肉じゃが風煮 くたくたパスタ	ハンバーグ 豚挽肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 マカロニ ベーコン りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 ★たこ焼き
27土	ササミフライ キャベツカレー炒め うどん汁 オレンジ	あずきおにぎり	ササミの中華あん くたくたうどん	ササミ キャベツ 人参 ビーマン うどん 鶏肉 ほうれん草 ナルト オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
29月	昭和の日				
30火	退位の日				