



予定献立表

すぎのこ保育園

新メニュー★手作りおやつ♪

平成29年 4月

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 土	揚げシューマイ 生野菜 塩ラーメン いよかん	ごまおにぎり	キャベツだし煮 人参甘煮	シューマイ キャベツ きゅうり 中華麺 もやし 玉ねぎ 人参 鶏挽肉 いよかん	前 牛乳 後 チーズ おかし
3 月	野菜コロッケ ブロッコリーサラダ ワカメゴマスープ いちご ふりかけ	ふりかけごはん	ブロッコリースープ煮 鶏肉トロロ煮	野菜コロッケ ブロッコリー コーン缶 ワカメ 鶏肉 玉ねぎ 人参 いちご	前 牛乳 後 牛乳 たい焼き
4 火	タラきのこあんかけ きゅうりの酢の物 けんちん汁 グレープフルーツ	のりたまごはん	タラだし煮 人参、豆腐煮	タラ しいたけ エリンギ きゅうり ワカメ かまぼこ 鶏肉 人参 ごぼう 豆腐 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ホットケーキ ♪
5 水	ミートボール コーンサラダ 大根スープ パイン缶	黒糖パン	ほうれん草だし煮 大根、人参挽肉あん	ミートボール コーン缶 レタス きゅうり かにかま 大根 人参 豚肉 ほうれん草 パイン缶	前 牛乳 後 フルーツヨーグルト ♪
6 木	カルシウム納豆 ウインナー おひたし なめこ汁 オレンジ	納豆ごはん	トロロ納豆 しらす、ほうれん草煮	納豆 ひじき しらす ウインナー ほうれん草 なめこ 豆腐 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 クリームパン
7 金	チキンカレー 福神漬 コロコロサラダ ペーコンスープ キウイフルーツ	カレーライス	肉じゃが風 さつまいもミルク煮	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 さつまいも ペーコン 白菜 春雨 キウイフルーツ	前 ヤクルト 後 牛乳 米粉ドック
8 土	はんぺんフライ 大根サラダ たぬきうどん パナナ	鮭おにぎり	大根、人参だし煮 くたくたうどん	はんぺん 大根 人参 きゅうり うどん 鶏肉 なたと ほうれん草 パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
10 月	親子煮 いんげんごま和え 煮豆 えのき味噌汁 黄桃缶	親子丼	鶏肉やわらか煮 人参豆腐和え	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 いんげん 煮豆 えのき 豆腐 人参 油揚げ 黄桃缶	前 牛乳 後 麦茶 とと焼き
11 火	焼魚(鮭) 春雨ピーナツ キャベツもみ じゃがいも汁 オレンジ	のりたまごはん	鮭ほぐしあん じゃがいもだし煮	鮭 春雨 人参 きゅうり キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 卵 オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 芋お焼き ♪
12 水	牛肉と新玉のカレー炒め いちご しめじかき玉汁 大根ツナマヨ和え	おにぎり	鶏肉人参煮物 大根甘煮	牛肉 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり ツナ缶 しめじ 卵 鶏肉 いちご	前 牛乳 後 ゼリー
13 木	チャプチェ もやしナムル トマト ワンドンスープ パナナ	ふりかけごはん	豚肉人参スープ煮 刻みトマト	春雨 人参 ピーマン 豚肉 もやし ほうれん草 トマト ワンドン 鶏肉 人参 玉ねぎ パナナ	前 牛乳 後 牛乳 黒糖蒸しパン ♪
14 金	ハンバーグカレー 福神漬 チーズ 白菜ペーコンスープ パイナップル	カレーライス	シチュウ風 白菜スープ煮	ハンバーグ 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 チーズ 白菜 ペーコン パイナップル	前 ヤクルト 後 牛乳 あんクリームパン ♪
15 土	春巻 水菜サラダ タンメン みかん缶	しらすおにぎり	キャベツ人参だし煮 豚肉やわらか煮	春巻 水菜 コーン缶 キャベツ 人参 豚肉 中華麺 もやし ニラ みかん缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
17 月	豆腐ステーキ 春雨サラダ 玉子スープ いちご 佃煮	のりたまごはん	中華豆腐 ほうれん草トロロ煮	豆腐 豚挽肉 えのき まいたけ 春雨 きゅうり ハム 卵 鶏肉 人参 ほうれん草 いちご	前 牛乳 後 牛乳 ミニピザ ♪
18 火	サバ竜田揚げ 大根酢の物 えのき変わり味噌汁 オレンジ	ふりかけごはん	大根だし煮 玉ねぎ人参和え	サバ 大根 人参 きゅうり えのき 玉ねぎ オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 フルーツプリン ♪
19 水	鶏肉ケチャップ煮 サラスパ モロヘイヤスープ 洋梨缶	ジャムサンド	鶏肉トロロ煮 しらすモロヘイヤ和え	鶏肉 レタス きゅうり 人参 卵 スパゲッティ しらす 玉ねぎ モロヘイヤ 黄桃缶	前 牛乳 後 牛乳 ドームケーキ
20 木	麻婆豆腐 きゅうり漬け もやし酢の物 ワカメえのきスープ パナナ	麻婆丼	豆腐あんかけ 人参ワカメ和え	豆腐 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 ハム ワカメ えのき パナナ	前 牛乳 後 牛乳 ロールサンド ♪
21 金	ビーフカレー 福神漬 えび団子スープ いちご	カレーライス	肉じゃが風 くたくたマカロニ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 えび団子 しいたけ いちご	前 ヤクルト 後 ヨーグルト
22 土	 お弁当の日 	チャーハン	玉ねぎだし煮 トロロ豆腐	卵 豚挽肉 玉ねぎ きゅうり キャベツ ピーマン 豆腐 パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
24 月	牛丼 ほうれん草ピーナツ和え かぼちゃ煮 ちくわの味噌汁 グレープフルーツ	牛丼	かぼちゃ煮 ほうれん草だし煮	牛肉 玉ねぎ 糸こんに ほうれん草 かぼちゃ 豚挽肉 ちくわ 油揚げ グレープフルーツ	前 牛乳 後 フルーチェ ♪
25 火	★キャベツとエビの炒め物 春雨の酢の物 若竹汁 みかん缶	ふりかけごはん	キャベツスープ煮 春雨人参和え	キャベツ エビ ピーマン パプリカ 春雨 人参 きゅうり ハム たけのこ ワカメ みかん缶	前 飲むヨーグルト 後 ミルメーク シュークリーム
26 水	イカリングフライ ミモザサラダ たっぷりコーンスープ パイナップル	スティックパン	きゅうりトマト和え 鶏肉トロロ煮	イカリングフライ 卵 レタス きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 コーン缶 鶏肉 パイナップル	前 牛乳 後 プリン
27 木	(誕生会)エビフライ サラダ ゼリー ワカメ玉子スープ ミニドック	ひき肉カレーごはん	レタストマトスープ煮 鶏肉やわらか煮	エビ レタス きゅうり コーン缶 トマト ゼリー ワカメ 卵 鶏肉 ミニドック 豚挽肉 しいたけ	前 牛乳 後 ぶどうジュース ロールケーキ
28 金	ハヤシライス 福神漬 ★エビサラダ 野菜スープ パナナ	ハヤシライス	人参玉ねぎだし煮 じゃがいもマッシュ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 エビ レタス きゅうり パプリカ ペーコン パナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 豆腐ドーナツ ♪
29 土	昭和の日				
1 月	メンチカツ ペーコン三色炒め トマト ニラ玉汁 いちご	のりたまごはん	刻みトマト トロロ豆腐	メンチカツ ペーコン いんげん コーン缶 トマト ニラ 豆腐 卵 いちご	前 牛乳 後 牛乳 ジャムサンド

今月の平均カロリー365kcal 平均たんぱく質15.9g

(ごはん、パンなどの主食のカロリーは含まれておりません)

～食事に興味をもたせるには？～

- ①食べる意欲を育む。 子どもの食べたい気持ちは生活リズムが重要になってきます。空腹感を感じられるようにすることが食べる意欲につながります。
- ②食べる楽しさを味わう。 和やかな雰囲気の中で友達や家族のみんなと食べる喜びや楽しさを味わったりするのも良いでしょう。
- ③食べ物への興味や関心。 子どもは好奇心が強いので興味をもった物にはとても熱心になります。苦手な食材、初めての食材も見たり触ったりすることでたべてみようという気持ちにつながります。家庭菜園や一緒に買い物をするのも良いでしょう。

