

4月献立【完了食 12~18ヶ月】 実習保育園

	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (血や肉になる食品)	【黄色の食材】 (働く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)
1(水)	ごはん (軟飯)	豆腐入り ハンバーグ 湯通しキャベツ 玉ねぎの味噌汁	熱量 476Kcal 蛋白 19.0g 脂質 10.9g 塩分 1.4g	豆腐 たまご 豚肉	米 じゃがいも パン粉 強力粉	たまねぎ キャベツ 小松菜
2(木)	ごはん (軟飯)	鶏肉のみそ焼き マッシュポテト 大根とわかめのスープ	熱量 445Kcal 蛋白 20.8g 脂質 13.7g 塩分 1.1g	鶏肉 みそ わかめ	米 ジャガイモ バター でんぷん	しょうが 大根 ニンニク 玉ねぎ 人参
3(金)	ごはん (軟飯)	魚とじゃがいもの あげ煮 野菜スープ	熱量 546Kcal 蛋白 19.7g 脂質 17.2g 塩分 1.4g	かじき しらす干し たまご	米 あげ豆腐 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゃべつ グリーンピース
6(月)	ごはん (軟飯)	シャケシチュー ツナマカロニサラダ	熱量 517Kcal 蛋白 19.5g 脂質 16.1g 塩分 1.6g	牛乳 シャケ ツナ ミルク	米 バター マカロニ ジャガイモ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 
7(火)	ごはん (軟飯)	じゃがいもとこんにゃく そぼろ煮 きゃべつの味噌汁	熱量 270Kcal 蛋白 9.7g 脂質 6.3g 塩分 1.0g	牛乳 豚肉 みそ	米 ジャガイモ 砂糖 油	ニンニク こんにゃく 玉ねぎ キャベツ 
8(水)	ごはん (軟飯)	生あげとキャベツの 味噌炒め 小松菜のすまし汁	熱量 455Kcal 蛋白 19.3g 脂質 16.9g 塩分 1.8g	牛乳 豚肉 味噌 生あげ	米 でんぷん 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン
9(木)	ごはん (軟飯)	鳥の唐揚げ ポテトサラダ カブの味噌汁	熱量 544Kcal 蛋白 22.6g 脂質 23.2g 塩分 1.5g	牛乳 鶏肉 みそ	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	しょうが きゅうり 人参 かぶ
10(金)	ごはん (軟飯)	ミートローフ えんどう豆 豆腐のスープ	熱量 500Kcal 蛋白 23.8g 脂質 14.8g 塩分 1.4g	牛肉 ベーコン 豆腐	米 ごま油	玉ねぎ 人参 えんどう豆
13(月)	ごはん (軟飯)	白身の焼魚 キャベツとコーンソテー ジャガイモの味噌汁	熱量 464Kcal 蛋白 21.9g 脂質 12.3g 塩分 1.8g	白身の魚 ベーコン みそ	米 砂糖 ジャガイモ	ほうれん草 長ネギ 人参
14(火)	ごはん (軟飯)	カレーシチュー フレンチサラダ	熱量 551Kcal 蛋白 20.4g 脂質 17.1g 塩分 1.7g	大豆 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも バター	たまねぎ きゃべつ きゅうり ピーマン
15(水)	ごはん (軟飯)	肉じゃが ほうれん草の味噌汁	熱量 288Kcal 蛋白 10.2g 脂質 7.9g 塩分 1.0g	牛肉 味噌 牛乳 	米 ジャガイモ 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 しらたき
16(木)	ごはん (軟飯)	豚肉と小松菜の炒め物 豆腐のすまし汁	熱量 450Kcal 蛋白 18.6g 脂質 13.3g 塩分 1.4g	豚肉 とうふ 	米 春雨 ごま	しょうが もやし 人参
17(金)	ごはん (軟飯)	鶏肉のさっぱり煮 湯通しキャベツ 玉ねぎの味噌汁	熱量 388Kcal 蛋白 19.0g 脂質 10.9g 塩分 1.4g	牛乳 鶏肉 味噌	米 砂糖 ジャガイモ でんぷん	ニンニク しょうが 玉ねぎ きゃべつ
20(月)	ごはん (軟飯)	豚肉のみそ焼き マッシュポテト 大根のスープ	熱量 445Kcal 蛋白 20.8g 脂質 13.7g 塩分 1.1g	豚肉 みそ わかめ	米 砂糖 ジャガイモ	しょうが ニンニク 玉ねぎ 人参
21(火)	ごはん (軟飯)	魚とじゃがいもの あげ煮 野菜スープ	熱量 546Kcal 蛋白 19.7g 脂質 17.2g 塩分 1.4g	かじき しらす干し たまご	米 あげ豆腐 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゃべつ グリーンピース
22(水)	ごはん (軟飯)	シャケシチュー ツナマカロニサラダ	熱量 517Kcal 蛋白 19.5g 脂質 16.1g 塩分 1.6g	牛乳 シャケ ツナ ミルク	米 バター マカロニ ジャガイモ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり
23(木)	ごはん (軟飯)	じゃがいもとこんにゃく そぼろ煮 きゃべつの味噌汁	熱量 270Kcal 蛋白 9.7g 脂質 6.3g 塩分 1.0g	牛乳 豚肉 みそ	米 ジャガイモ 砂糖 油	ニンニク こんにゃく 玉ねぎ キャベツ
24(金)	ごはん (軟飯)	生あげとキャベツの 豚肉味噌炒め 小松菜のすまし汁	熱量 455Kcal 蛋白 19.3g 脂質 16.9g 塩分 1.8g	牛乳 豚肉 味噌 生あげ	米 でんぷん 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン
27(月)	ごはん (軟飯)	鳥の唐揚げ ポテトサラダ カブの味噌汁	熱量 544Kcal 蛋白 22.6g 脂質 23.2g 塩分 1.5g	牛乳 鶏肉 みそ	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	しょうが きゅうり 人参 かぶ
28(火)	ごはん (軟飯)	ミートローフ えんどう豆 豆腐のスープ	熱量 500Kcal 蛋白 23.8g 脂質 14.8g 塩分 1.4g	牛肉 ベーコン 豆腐	米 ごま油 	玉ねぎ 人参 えんどう豆
30(木)	ごはん (軟飯)	旬ごはん シャケの照り焼き 玉ねぎの味噌汁	熱量 565Kcal 蛋白 25g 脂質 18.2g 塩分 2.1g	シャケ みそ たまご あぶらあげ	米 砂糖 バター 	人参 ほうれん草 キャベツ たけのこ

※離乳食の塩分は通常食の1/3の量となっております。※砂糖は黒糖・キビ砂糖・本みりんを副菜により使用します。※油は紅花油を使用。