

| 4月献立【0～2歳児用】実習保育園 |   |      |  |                |                     |             |                                |
|-------------------|---|------|--|----------------|---------------------|-------------|--------------------------------|
|                   |   | 朝おやつ | 昼食   | 夕おやつ           | 【赤の素材】              | 【黄色の素材】     | 【緑の素材】                         |
|                   |   |      |  |                | 血や肉になる食品            | 働く力になる食品    | 体の調子を整える食品                     |
| 2                 | 月 | 牛乳   | ご飯 ビーフシチュー<br>ツナサラダ 卵と野菜のスープ<br>フルーツ                 | おかかおにぎり<br>牛乳  | 肉<br>ツナ<br>卵        | お米<br>じゃが芋  | 玉ねぎ にんじん<br>きゅうり<br>キャベツ       |
| 3                 | 火 | 牛乳   | ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の胡麻和え<br>フィッシュソーセージ 玉ねぎの味噌汁<br>フルーツ | ゼリー<br>牛乳      | とり肉<br>ソーセージ<br>ゴマ  | お米<br>じゃが芋  | 玉ねぎ にんじん<br>ほうれん草              |
| 4                 | 水 | 牛乳   | ご飯 チンジャオロース ひじきの煮物<br>炒り豆腐 青菜とえのきの味噌汁<br>フルーツ        | フルーツぼんち<br>牛乳  | 肉<br>豆腐<br>ひじき      | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>筍 ビーマン<br>えのき      |
| 5                 | 木 | 牛乳   | ご飯 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え<br>炒り玉子 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁<br>フルーツ     | チーズトースト<br>牛乳  | 肉<br>卵 おかか          | お米<br>じゃが芋  | 玉ねぎ にんじん<br>筍 ブロッコリー           |
| 6                 | 金 | 牛乳   | ご飯 じゃが芋と厚揚げの煮物<br>コーンソテー 春雨スープ<br>フルーツ               | ミルク寒天<br>麦茶    | 肉<br>厚揚げ            | お米<br>春雨    | 玉ねぎ にんじん<br>コーン                |
| 7                 | 土 | 牛乳   | ご飯 コロッケ ポイルキャベツ<br>にんじんのグラッセ コンソメスープ<br>フルーツ         | 季節の果物<br>牛乳    | ひき肉                 | お米<br>じゃが芋  | 玉ねぎ にんじん<br>コーン                |
| 9                 | 月 | 牛乳   | カレーライス マカロニサラダ<br>ワタンスープ<br>フルーツ                     | 鮭おにぎり<br>牛乳    | 肉<br>ワタシ            | お米<br>じゃが芋  | 玉ねぎ にんじん<br>きゅうり               |
| 10                | 火 | 牛乳   | ご飯 八宝菜 ひじきのポテトサラダ<br>ツナそぼろ コーンスープ<br>フルーツ            | かきたまうどん<br>牛乳  | 肉<br>ツナ かまぼこ<br>ひじき | お米<br>じゃが芋  | 玉ねぎ にんじん<br>コーン きゅうり           |
| 11                | 水 | 牛乳   | ご飯 肉じゃが ブロッコリーの塩ゆで<br>さつま揚げ煮 青菜ともやしの味噌汁<br>フルーツ      | プリン<br>牛乳      | 肉<br>さつま揚げ          | お米<br>じゃが芋  | 玉ねぎ にんじん<br>ブロッコリー<br>青菜 もやし   |
| 12                | 木 | 牛乳   | ご飯 大豆のトマト煮 ウィンナー<br>コーンバター 大根と小松菜の味噌汁<br>フルーツ        | パンケーキ<br>牛乳    | 肉<br>大豆 ウィンナー       | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>大根 小松菜             |
| 13                | 金 | 牛乳   | ご飯 変わりオムレツ 春雨サラダ<br>ブロッコリーの胡麻和え ワカメスープ<br>フルーツ       | きなこヨーグルト<br>牛乳 | 肉<br>卵 ハム<br>ゴマ     | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>ブロッコリー<br>きゅうり     |
| 14                | 土 | 牛乳   | グリーンピースご飯 小松菜ともやしのナムル<br>じゃが芋金平 大根の味噌汁<br>フルーツ       | 季節の果物<br>牛乳    | 魚                   | お米<br>じゃが芋  | 玉ねぎ にんじん<br>グリーンピース<br>小松菜 もやし |
| 16                | 月 | 牛乳   | ハヤシライス マカロニサラダ<br>ワカメとお麩のすまし汁<br>フルーツ                | おにぎり<br>牛乳     | 肉<br>ワカメ            | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>しめじ きゅうり           |
| 17                | 火 | 牛乳   | ご飯 豆腐のつくね 炒り玉子<br>もやしとキャベツのナムル 大根の味噌汁<br>フルーツ        | 蒸パン<br>牛乳      | 肉<br>とうふ 卵          | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>もやし キャベツ<br>大根     |
| 18                | 水 | 牛乳   | ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 粉吹き芋<br>カニ風サラダ 中華スープ<br>フルーツ           | 焼きそば<br>牛乳     | 肉<br>カニカマ           | お米<br>じゃが芋  | 玉ねぎ にんじん<br>きゅうり キャベツ          |
| 19                | 木 | 牛乳   | ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー<br>大根サラダ じゃが芋ともやしの味噌汁<br>フルーツ | ビスケット<br>牛乳    | 肉<br>マカロニ           | お米<br>じゃが芋  | 玉ねぎ にんじん<br>もやし 大根 きゅうり        |
| 20                | 金 | 牛乳   | ご飯 厚揚げのおろし煮 磯あえ<br>にんじんしりしり お麩とワカメの味噌汁<br>フルーツ       | ブルーヨーグルト<br>麦茶 | 肉<br>厚揚げ            | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>白菜 大根              |
| 21                | 土 | 牛乳   | ご飯 タンドリーチキン 野菜サラダ<br>コーンバター ワカメスープ<br>フルーツ           | 季節の果物<br>牛乳    | 肉<br>ワカメ            | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>キャベツ<br>コーン        |
| 23                | 月 | 牛乳   | ご飯 パンプキンシチュー ツナサラダ<br>コーンバター かき卵汁<br>フルーツ            | おにぎり<br>麦茶     | 肉<br>ツナ 卵           | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>かぼちゃ コーン<br>きゅうり   |
| 24                | 火 | 牛乳   | ご飯 酢豚風 炒り玉子<br>春雨ソテー ワカメスープ<br>フルーツ                  | 桃ゼリー<br>牛乳     | 肉<br>卵              | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>筍 しめじ<br>きゅうり      |
| 25                | 水 | 牛乳   | ご飯 大根の旨煮 マッシュポテト<br>炒り豆腐 青菜としめじの味噌汁<br>フルーツ          | クラッカーサンド<br>牛乳 | 肉<br>豆腐             | お米<br>じゃがいも | 玉ねぎ にんじん<br>しめじ 大根             |
| 26                | 木 | 牛乳   | たけのご飯 さつま揚げ煮<br>ほうれん草の胡麻和え お麩の味噌汁<br>フルーツ            | マカロニきなこ<br>牛乳  | 油揚げ<br>ゴマ<br>さつま揚げ  | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>筍 ほうれん草            |
| 27                | 金 | 牛乳   | ご飯 厚揚げのトマト煮 キャベツの塩ゆで<br>ちくわ煮 洋風すまし汁<br>フルーツ          | お誕生日会          | 肉<br>厚揚げ<br>ちくわ     | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>トマト キャベツ           |
| 28                | 土 | 牛乳   | ご飯 白身魚のソテー 炒り玉子<br>ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁<br>フルーツ          | 季節の果物<br>牛乳    | 魚<br>卵<br>わかめ       | お米          | 玉ねぎ にんじん<br>大根 ほうれん草           |
| 30                | 月 |      | 振替休日   |                |                     |             |                                |

※魚料理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

※メニューをご確認いただき、食べられない物がある場合にはベビーせんべい・ビスケットといったおやつを提供させていただきます。

※メニューは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

※離乳食はそれぞれ進み具合が異なるので【0～2才児用】の献立の食材を使用して作ります。

《平均栄養価》

(おやつは除く)

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | 塩分    |
|----------|--------|--------|-------|
| 389 Kcal | 16.6 g | 14.2 g | 1.3 g |