

献立表

2023/04月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	土	★ 入園式(※家庭保育協力願い)	
03	月	カレーライス・手作り,ビーフン汁,トマトと胡瓜のサラダ,いちご	牛乳,豆乳くずもち
04	火	御飯,キャベツのみそ汁,ほきのコーンマヨネーズ焼き,人参しりしり,みかん	牛乳,米粉蒸しパン・さつまいも
05	水	ミートスパゲティー,コーンスープ(ねぎ・わかめ),ほうれん草の塩ごま和え,りんご	牛乳,おにぎり(昆布)
06	木	ビーフン汁,御飯,マーボー豆腐(たまねぎ),小松菜とツナのごま和え,いちご	牛乳,フレンチトースト(食パン)
07	金	御飯,みそ汁(チンゲン菜・えのき),赤魚のサラダ焼き,ひじきの煮物(にんじん),パイナップル	牛乳,おやつ小魚(ごま),はちま棒
08	土	ハヤシライス・牛肉,きのこのスープ,オレンジ	麦茶,菓子パン
10	月	たけのこ入り混ぜご飯,みそ汁(ごまつな),揚げだし豆腐(野菜・みぞれ),ゆでブロッコリー,みかん	牛乳,大学芋(ごま)
11	火	御飯,豚汁,赤魚の煮つけ,切干大根の旨煮,いちご	牛乳,米粉ドーナツ・おからバナナ
12	水	御飯,豆腐の旨煮,きびなごのかりん揚げ,かぼちゃ(蒸し),みかん	牛乳,菜飯おにぎり(ツナ)
13	木	御飯,すまし汁(だいこん・油あげ),鶏むね肉のごまみそ焼き,さつま芋サラダ,いんげんのごま和え,いちご	牛乳,ビーフン(野菜)
14	金	御飯,すまし汁(もずく),さばのみそ煮,麩ちゃんぶるー,りんご	麦茶,ヨーグルト,ウエハース
15	土	ガーリックチャーハン,わかめスープ(コーン),はるさめの酢の物(みかん),バナナ	麦茶,菓子パン
17	月	もずく丼,ゆし豆腐汁,ほうれん草のナムル(コーン・ごま);バナナ	牛乳,おにぎり(さけわかめ・ごま)
18	火	御飯,クラムチャウダー(豆乳),かわいいのケチャップあえ,パイパイリチー,オレンジ	牛乳,キャロットゼリー(寒天),おやつ小魚(ごま)
19	水	御飯,豆腐みそ汁(あげ),肉じゃが(豚肉),小松菜のしらすサラダ(キャベツ),いちご	牛乳,ホットケーキ
20	木	御飯,みそ汁(キャベツ・わかめ),さばの塩焼き,卵の花(人参・鶏ひき肉),みかん	牛乳,焼きいも
21	金	★浜おり,御飯,中身汁,魚の天ぷら(小麦),クープイリチー(にんじん),白桃	牛乳,三月菓子
22	土	かぼちゃのスープ,カレー風味のトマトライス,フライドポテト(冷凍),みかん	麦茶,菓子パン
24	月	御飯,みそ汁(だいこん・麩),赤魚のみそ照り焼き,豆腐チャンプルー,パイナップル	牛乳,スイートポテト(米粉・ごま)
25	火	御飯,はるさめスープ(チンゲン菜),鶏肉のトマト煮(しめじ),きゅうりの昆布あえ,いちご	牛乳,チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)
26	水	沖縄そば,白和え(ほうれん草・にんじん・ごま),おやつ小魚(ごま),バナナ	牛乳,おにぎり(ごまみそ焼き)
27	木	★お誕生会御飯,きのこのスープ,白身魚のフライ,粉ふき芋,コールスローサラダ(マヨネーズ),いちご	牛乳,誕生ケーキ
28	金	御飯,豆乳シチュー,レバーの甘辛煮,キャベツのパインサラダ,りんご	牛乳,プリン,クラッカー
29	土	※ 昭和の日(休園)	

	I単位 - kcal	卵白ク g	脂質 g	加鈣 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	553	21.7	16.6	270	2.7	398	0.41	0.46	33	5.7	1.5
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	97	95	104	105	108	184	132	128	150	158	94
3才未満児	466	18.5	14.9	254	2.4	300	0.34	0.4	24	4.3	1.2
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	101	100	116	120	104	160	136	143	120	130	80

献 立 表

2023 完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	おやつ【中期・後期】
01(土)	★ 入 園 式			
03(月)	10倍粥 かつおだし汁 じゃがいも・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 じゃがいも・にんじんつぶし煮	硬粥 ビーフン汁 じゃがいも・にんじん煮	※慣らし保育期間 4/3 (月) ~ 4/17 (月)
04(火)	10倍粥 昆布のだし汁 たまねぎ・にんじんペースト	全粥 昆布のだし汁 たまねぎ・にんじんつぶし煮	硬粥 キャベツのみそ汁 たまねぎ・にんじん煮	
05(水)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、にんじんつぶし煮	硬粥 コーンスープ ほうれん草、にんじん煮	
06(木)	10倍粥 昆布のだし汁 小松菜、キャベツペースト	全粥 昆布のだし汁 小松菜、キャベツつぶし煮	硬粥 わかめスープ 小松菜、キャベツ煮	
07(金)	10倍粥 かつおだし汁 ひじき、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ひじき、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(チンゲン菜) ひじき、人参煮	
08(土)	10倍粥 かつおだし汁 トマト、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 トマト、玉ねぎつぶし	硬粥 きのこのすまし汁 トマト、玉ねぎ煮	
10(月)	10倍粥 昆布だし汁 ブロッコリー、南瓜ペースト	全粥 昆布だし汁 ブロッコリー、南瓜つぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁(小松菜) ブロッコリー、南瓜煮 豆腐煮	
11(火)	10倍粥 かつおだし汁 きゅうり、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 きゅうり、人参つぶし煮	硬粥 豚汁 きゅうり、人参煮	
12(水)	10倍粥 昆布だし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 キャベツ、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(もずく) 白身魚煮 キャベツ、人参煮	
13(木)	10倍粥 かつおだし汁 かぼちゃ、きゅうりペースト	全粥 かつおだし汁 かぼちゃ、きゅうりつぶし煮	硬粥 すまし汁(大根) 鶏肉煮 かぼちゃ、きゅうり煮	
14(金)	10倍粥 昆布だし汁 人参ペースト	全粥 昆布だし汁 人参つぶし煮	硬粥 すまし汁(アーサ、豆腐) 人参煮	

2023 完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	おやつ【中期・後期】
15(土)	10倍粥 かつおだし汁 ピーマン、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 ピーマン、玉ねぎつぶし煮	硬粥 ビーフン汁(豚肉) ピーマン、玉ねぎ煮	
17(月)	10倍粥 昆布だし汁 ほうれん草、にんじんペースト	全粥 昆布だし汁 ほうれん草、にんじんつぶし煮	硬粥 みそ汁(かぼちゃ) ほうれん草、にんじん煮 豆腐煮	
18(火)	10倍粥 かつおだし汁 人参、キャベツペースト	全粥 かつおだし汁 人参、キャベツつぶし煮	硬粥 みそ汁(きゃべつ) 人参、キャベツ煮 白身魚煮	しらす粥
19(水)	10倍粥 昆布だし汁 じゃが芋、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 じゃが芋、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(豆腐) じゃが芋、玉ねぎ煮 豚肉煮	野菜がゆ
20(木)	10倍粥 野菜だし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 野菜だし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 クラムチャウダー(豆乳) 人参、玉ねぎ煮	さつまい煮
21(金)	10倍粥 かつおだし汁 人参ペースト	全粥 かつおだし汁 人参ペースト	硬粥 豚肉汁 人参ペースト	南瓜のおかゆ
22(土)	10倍粥 昆布だし汁 トマト、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 トマト、玉ねぎつぶし煮	硬粥 南瓜のスープ トマト、玉ねぎ煮	ミルク粥
24(月)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、人参つぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁(大根・麩) キャベツ、人参煮 豆腐煮	オートミール粥
25(火)	10倍粥 昆布だし汁 南瓜、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 南瓜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 豆腐のうま煮 南瓜、玉ねぎ煮 白身魚煮	人参のお粥
26(水)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 そば汁(豚肉) ほうれん草、人参煮	みそがゆ
27(木)	10倍粥 昆布だし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 はるさめスープ(チンゲン菜) 人参、玉ねぎ煮	さつまいがゆ
28(金)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、胡瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、胡瓜つぶし煮	硬粥 豆乳シチュー レバーペースト キャベツ、胡瓜煮	マッシュポテト

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。

※ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。