

献立表

2024/04月分

すてらこども園(一般)

| 日 | 曜 | 昼食 | 3時おやつ | |
|----|---|---|----------------------------|--|
| 01 | 月 | 御飯,ビーフン汁,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) | |
| 02 | 火 | カレーライス・手作り,わかめスープ,トマトと胡瓜のサラダ,いちご | 牛乳,おにぎり(昆布) | |
| 03 | 水 | 御飯,すまし汁(もずく),さばのみそ煮,豆腐チャンプルー,オレンジ | 牛乳,りんごケーキ | |
| 04 | 木 | 御飯,じゃがいものスープ,豚肉とキャベツのみそ炒め,きゅうりの酢の物(みかん),いちご | 牛乳,焼きいも | |
| 05 | 金 | 御飯,豚汁,赤魚の煮つけ,白和え(ほうれん草・ひじき・ごま),いちご | 牛乳,プリン,クラッカー | |
| 06 | 土 | ハヤシライス(手作り),コーンスープ(ねぎ),バナナ | 麦茶,菓子パン | |
| 08 | 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,ぜんざい | |
| 09 | 火 | 御飯,みそ汁(チンゲン菜・えのき),白身魚のキャロット焼き,ひじきの煮物(にんじん), パイン缶 | 牛乳,おにぎり(さけわかめ・ごま) | |
| 10 | 水 | 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,大学芋(ごま) | |
| 11 | 木 | ★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,★浜おり 三月菓子 | |
| 12 | 金 | 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,キャロットゼリー(寒天), Caせんべい | |
| 13 | 土 | ガーリックチャーハン,コーンスープ(白菜),はるさめサラダ,バナナ | 麦茶,菓子パン | |
| 15 | 月 | 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) | |
| 16 | 火 | 御飯,クラムチャウダー(豆乳),かれいのケチャップあえ,パイパイリチー,オレンジ | 牛乳,ホットケーキ | |
| 17 | 水 | 御飯,みそ汁(キャベツ・ねぎ),揚げだし豆腐,きんぴらごぼう(いんげん・ごま),りんご | 牛乳,さつま芋の天ぷら(卵・小麦) | |
| 18 | 木 | 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,豆乳くずもち | |
| 19 | 金 | 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,おやつ小魚(ごま),はちゅ棒 | |
| 20 | 土 | 豆腐みそ汁(わかめ),厚揚げの中華丼,バナナ | 麦茶,菓子パン | |
| 22 | 月 | 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,人参ヒラヤーチー | |
| 23 | 火 | 御飯,みそ汁(豆腐・小松菜),赤魚のみそ照り焼き,切干大根の旨煮,パイン缶 | 牛乳,スイートポテト(米粉・ごま) | |
| 24 | 水 | 御飯,豆乳シチュー,レバーの甘辛煮,にんじんとみかんのサラダ,みかん | 牛乳,もずく雑炊 | |
| 25 | 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 | |
| 26 | 金 | 御飯,納豆みそ,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),りんご | 麦茶,ヨーグルト,ウエハース | |
| 27 | 土 | クファージュシー,ゆし豆腐汁,きゅうりの土佐あえ,バナナ | 麦茶,菓子パン | |
| 29 | 月 | ※ 昭和の日(休園) | | |
| 30 | 火 | ミートスパゲティー,コーンスープ(ねぎ,わかめ)ほうれん草のごま和え,粉ふき芋 (青のり),りんご | 牛乳,ゆかりおにぎり | |

| | 1kcal | たんぱく g | 脂質 g | 加糖 mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 繊維 g | 食塩 g |
|--------|-------|-----------|---------|----------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児 | 569 | 22.8 | 17.5 | 306 | 2.8 | 440 | 0.43 | 0.52 | 34 | 6.3 | 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(%) | 99 | 100 | 110 | 119 | 112 | 204 | 139 | 144 | 155 | 175 | 94 |
| 3才未満児 | 473 | 19.2 | 15.4 | 286 | 2.3 | 334 | 0.35 | 0.46 | 25 | 4.7 | 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(%) | 102 | 104 | 120 | 135 | 100 | 178 | 140 | 164 | 125 | 142 | 80 |

献立表

2024年4月

| 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(月) | ★ 入園式 | | | |
| 02(火) | 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 | <p>※慣らし保育期間</p> <p>4/2 (火)</p> <p>~</p> <p>4/15 (月)</p> |
| 03(水) | 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 | |
| 04(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 | |
| 05(金) | 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(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、玉ねぎつぶし煮 | 硬粥 コーンスープ トマト、玉ねぎ煮 | |
| 08(月) | 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 ゆし豆腐 ほうれん草、人参煮 | |
| 09(火) | 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 白身魚煮 | |
| 10(水) | 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 すまし汁(だいこん) きゅうり、人参煮 鶏肉煮 | |
| 11(木) | 10倍粥 昆布だし汁 ブロッコリー、人参ペースト | 全粥 昆布だし汁 ブロッコリー、人参つぶし煮 | 硬粥 すまし汁(豚肉) ブロッコリー、人参煮 | |
| 12(金) | 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(豆腐) かぼちゃ、きゅうり煮 | |
| 13(土) | 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 | |
| 15(月) | 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 コーンスープ(白菜) ピーマン、玉ねぎ煮 | |

献 立 表

2024年4月

| 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】 |
|-------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------|
| 16(火) | 10倍粥 野菜だし汁 さつまいも、にんじんペースト | 全粥 野菜だし汁 さつまいも、にんじんつぶし煮 | 硬粥 クラムチャウダー(豆乳) さつまいも、にんじん煮 | さつまいもかゆ |
| 17(水) | 10倍粥 かつおだし汁 人参、ごぼうペースト | 全粥 かつおだし汁 人参、ごぼうつぶし煮 | 硬粥 みそ汁(きゃべつ) 人参、ごぼう煮 豆腐煮 | しらす粥 |
| 18(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 みそ汁(きゃべつ) 人参、玉ねぎ煮 白身魚煮 | 野菜かゆ |
| 19(金) | 10倍粥 かつおだし汁 小松菜、玉ねぎペースト | 全粥 かつおだし汁 小松菜、玉ねぎつぶし煮 | 硬粥 みそ汁(豆腐) 小松菜、玉ねぎ煮 豚肉 | オートミール粥 |
| 20(土) | 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、人参ペースト | 硬粥 みそ汁(わかめ) キャベツ、人参ペースト | ミルク粥 |
| 22(月) | 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 春雨のスープ(チンゲン菜) トマト、玉ねぎ煮 | 南瓜のおかゆ |
| 23(火) | 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 | さつまいもかゆ |
| 24(水) | 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 | 野菜かゆ |
| 25(木) | 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 きのこスープ 白身魚煮 ほうれん草、人参煮 | みそかゆ |
| 26(金) | 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 みそ汁(キャベツ) 人参、玉ねぎ煮 | さつまいもかゆ |
| 27(土) | 10倍粥 かつおだし汁 胡瓜、人参つぶし煮 | 全粥 かつおだし汁 胡瓜、人参ペースト | 硬粥 ゆし豆腐汁 胡瓜、人参煮 | ミルク粥 |
| 29(月) | ※ 昭和の日(休園) | | | |
| 30(火) | 10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、玉ねぎペースト | 全粥 かつおだし汁 ほうれん草、玉ねぎつぶし煮 | 硬粥 コーンスープ ほうれん草、玉ねぎ煮 | マッシュポテト |