

2025



# 4月の献立



東かわぐちポポロ保育園  
初期 6～7ヶ月

| 日  | 曜日 | 昼食                      |             |
|----|----|-------------------------|-------------|
|    |    | 献立名                     | 材料          |
| 1  | 火  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参        |
| 2  | 水  | かゆペースト 小松菜ペースト          | 米 小松菜       |
| 3  | 木  | かゆペースト キャベツペースト         | 米 キャベツ      |
| 4  | 金  | 人参かゆペースト 大根ペースト バナナペースト | 米 人参 大根 バナナ |
| 5  | 土  | かゆペースト カラスカレイペースト       | 米 カラスカレイ    |
| 7  | 月  | かゆペースト じゃが芋ペースト         | 米 じゃが芋      |
| 8  | 火  | かゆペースト 小松菜ペースト          | 米 小松菜       |
| 9  | 水  | かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト | 米 かぼちゃ バナナ  |
| 10 | 木  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参        |
| 11 | 金  | かゆペースト ほうれん草ペースト        | 米 ほうれん草     |
| 12 | 土  | かゆペースト 白糸タラペースト         | 米 白糸タラ      |
| 14 | 月  | かゆペースト さつま芋ペースト         | 米 さつま芋      |
| 15 | 火  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参        |
| 16 | 水  | かゆペースト 小松菜ペースト          | 米 小松菜       |
| 17 | 木  | かゆペースト キャベツペースト         | 米 キャベツ      |
| 18 | 金  | かゆペースト 大根ペースト           | 米 大根        |
| 19 | 土  | かゆペースト カラスカレイペースト       | 米 カラスカレイ    |
| 21 | 月  | かゆペースト じゃが芋ペースト         | 米 じゃが芋      |
| 22 | 火  | かゆペースト 小松菜ペースト          | 米 小松菜       |
| 23 | 水  | かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト | 米 かぼちゃ バナナ  |
| 24 | 木  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参        |
| 25 | 金  | かゆペースト ほうれん草ペースト        | 米 ほうれん草     |
| 26 | 土  | かゆペースト 白糸タラペースト         | 米 白糸タラ      |
| 28 | 月  | かゆペースト さつま芋ペースト         | 米 さつま芋      |
| 29 | 火  | 休園 昭和の日                 |             |
| 30 | 水  | かゆペースト 小松菜ペースト          | 米 小松菜       |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



# 4月の献立



東かわぐちポポロ保育園

中期 8～9ヶ月

| 日  | 曜日 | 昼食                                  |                                  |
|----|----|-------------------------------------|----------------------------------|
|    |    | 献立名                                 | 材料                               |
| 1  | 火  | かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮<br>豆腐と野菜のコトコト煮   | 米 助宗タラ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参            |
| 2  | 水  | かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮<br>人参のサラダ スープ      | 米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 小松菜             |
| 3  | 木  | かゆ 鶏肉と野菜煮<br>玉子サラダ ミルクスープ           | 米 鶏肉 キャベツ 人参 卵黄 きゅうり 玉ねぎ<br>粉ミルク |
| 4  | 金  | 人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>みそ汁 バナナ        | 米 人参 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 花ふ 大根 バナナ         |
| 5  | 土  | かゆ カラスカレイと白菜のだし煮<br>豆腐と鶏肉のトロみ煮 みそ汁  | 米 カラスカレイ 白菜 豆腐 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ       |
| 7  | 月  | かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮<br>キャベツサラダ         | 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ            |
| 8  | 火  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁     | 米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 大根 小松菜 なす          |
| 9  | 水  | かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮<br>白菜サラダ バナナ       | 米 卵黄 鶏肉 かぼちゃ 白菜 人参 バナナ           |
| 10 | 木  | かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮<br>トマトサラダ みそ汁      | 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜       |
| 11 | 金  | かゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮<br>ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁 | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 卵黄          |
| 12 | 土  | かゆ 白糸タラとさつま芋のだし煮<br>玉子とキャベツのサラダ みそ汁 | 米 白糸タラ さつま芋 卵黄 キャベツ 花ふ           |
| 14 | 月  | かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮<br>さつま芋と人参のだし煮 すまし汁 | 米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつま芋 人参<br>ソーメン   |
| 15 | 火  | かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮<br>豆腐と野菜のコトコト煮   | 米 助宗タラ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参            |
| 16 | 水  | かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮<br>人参のサラダ スープ      | 米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 小松菜             |
| 17 | 木  | かゆ 鶏肉と野菜煮<br>玉子サラダ ミルクスープ           | 米 鶏肉 キャベツ 人参 卵黄 きゅうり 玉ねぎ<br>粉ミルク |
| 18 | 金  | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>大根サラダ みそ汁        | 米 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 卵黄 花ふ             |
| 19 | 土  | かゆ カラスカレイと白菜のだし煮<br>豆腐と鶏肉のコトコト煮 みそ汁 | 米 カラスカレイ 白菜 豆腐 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ       |
| 21 | 月  | かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮<br>キャベツサラダ         | 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ            |
| 22 | 火  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁     | 米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 大根 小松菜 なす          |
| 23 | 水  | かゆ 鶏肉と人参の玉子とじ煮<br>白菜のだし煮 みそ汁 バナナ    | 米 鶏肉 卵黄 人参 白菜 かぼちゃ バナナ           |
| 24 | 木  | かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮<br>トマトサラダ みそ汁      | 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜       |
| 25 | 金  | かゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮<br>ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁 | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 卵黄          |
| 26 | 土  | かゆ 白糸タラとさつま芋のだし煮<br>玉子とキャベツのサラダ みそ汁 | 米 白糸タラ さつま芋 卵黄 キャベツ 花ふ           |
| 28 | 月  | かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮<br>さつま芋と人参のだし煮 すまし汁 | 米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつま芋 人参<br>ソーメン   |
| 29 | 火  | <b>休園 昭和の日</b>                      |                                  |
| 30 | 水  | かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮<br>白菜と人参のサラダ スープ   | 米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜          |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合があります。

2025



# 4月の献立



東かわぐちポポロ保育園

後期 10～11ヶ月

| 日  | 曜日 | 昼食                                  |  |
|----|----|-------------------------------------|--|
|    |    | 献立名                                 | 材料                                       |
| 1  | 火  | かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮<br>豆腐と野菜のコトコト煮   | 米 助宗タラ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参                    |
| 2  | 水  | かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮<br>もやしと人参のサラダ スープ  | 米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ もやし 人参 小松菜 カットワカメ          |
| 3  | 木  | かゆ 豚肉と野菜煮<br>玉子サラダ ミルクスープ           | 米 豚肉 キャベツ 人参 えのき茸 玉子 きゅうり 玉ねぎ<br>粉ミルク    |
| 4  | 金  | スナップエンドウかゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>みそ汁 パナナ  | 米 スナップエンドウ 人参 鶏肉 玉ねぎ もやし 玉子 花ふ<br>大根 パナナ |
| 5  | 土  | かゆ カラスカレイと白菜のだし煮<br>豆腐と豚肉のとろみ煮 みそ汁  | 米 カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ カットワカメ        |
| 7  | 月  | かゆ 豚肉とじゃが芋のほっこり煮<br>キャベツサラダ         | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ                    |
| 8  | 火  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁     | 米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 大根 小松菜 なす カットワカメ           |
| 9  | 水  | かゆ 豚肉とかぼちゃの玉子とじ煮<br>白菜サラダ みそ汁 パナナ   | 米 玉子 豚肉 かぼちゃ 白菜 人参 もやし パナナ               |
| 10 | 木  | かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮<br>トマトサラダ みそ汁      | 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜               |
| 11 | 金  | かゆ 豚肉と白菜のそぼろ煮<br>ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁 | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 玉子                  |
| 12 | 土  | かゆ 白糸タラとさつま芋のだし煮<br>玉子とキャベツのサラダ みそ汁 | 米 白糸タラ さつま芋 玉子 キャベツ 花ふ                   |
| 14 | 月  | かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮<br>さつま芋と人参のだし煮 すまし汁 | 米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつま芋 人参<br>ソーメン カットワカメ    |
| 15 | 火  | かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮<br>豆腐と野菜のコトコト煮   | 米 助宗タラ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参                    |
| 16 | 水  | かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮<br>もやしと人参のサラダ スープ  | 米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ もやし 人参 小松菜 カットワカメ          |
| 17 | 木  | かゆ 豚肉と野菜煮<br>玉子サラダ ミルクスープ           | 米 豚肉 キャベツ 人参 えのき茸 玉子 きゅうり 玉ねぎ<br>粉ミルク    |
| 18 | 金  | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>大根サラダ みそ汁        | 米 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 玉子 花ふ もやし                 |
| 19 | 土  | かゆ カラスカレイと白菜のだし煮<br>豆腐と豚肉のコトコト煮 みそ汁 | 米 カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ カットワカメ        |
| 21 | 月  | かゆ 豚肉とじゃが芋のほっこり煮<br>キャベツサラダ         | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ                    |
| 22 | 火  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁     | 米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 大根 小松菜 なす カットワカメ           |
| 23 | 水  | かゆ 豚肉と人参の玉子とじ煮<br>白菜のだし煮 みそ汁 パナナ    | 米 豚肉 玉子 人参 白菜 かぼちゃ パナナ                   |
| 24 | 木  | かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮<br>トマトサラダ みそ汁      | 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜               |
| 25 | 金  | かゆ 豚肉と白菜のそぼろ煮<br>ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁 | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 玉子                  |
| 26 | 土  | かゆ 白糸タラとさつま芋のだし煮<br>玉子とキャベツのサラダ みそ汁 | 米 白糸タラ さつま芋 玉子 キャベツ 花ふ                   |
| 28 | 月  | かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮<br>さつま芋と人参のだし煮 すまし汁 | 米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつま芋 人参<br>ソーメン カットワカメ    |
| 29 | 火  | <b>休園 昭和の日</b>                      |  |
| 30 | 水  | かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮<br>白菜と人参のサラダ スープ   | 米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 カットワカメ           |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



## 4月の献立



東かわぐちポポロ保育園

乳児食

| 日  | 曜日 | 午前おやつ       | 昼食  |   | 午後おやつ                | エネルギー<br>たんぱく質   |  |
|----|----|-------------|---|---|----------------------|------------------|--|
|    |    |             | 献立名   | 材料  |                      |                  |  |
| 1  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 助宗タラのコーン焼き<br>豆腐と野菜の煮物 みそ汁 オレンジ                | 米 助宗タラ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ<br>人参 グリンピース 長ねぎ ごぼう オレンジ              | 牛乳<br>レーズン甘食風        | 513kcal<br>18.6g |  |
| 2  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮<br>もやしと人参の和え物 スープ                | 米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト<br>パセリ もやし 人参 小松菜 カットワカメ                | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン | 481.0g<br>18.9g  |  |
| 3  | 木  | 牛乳<br>ビスケット | キャベツときのこのスパゲティ<br>きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ          | スパゲティ 豚肉 キャベツ えのき茸 人参<br>きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳              | 牛乳<br>たこ焼き風じゃがいも     | 456kcal<br>19.3g |  |
| 4  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》スナックエンドウの炊き込みご飯<br>鶏肉の照り焼き玉子のせ 具だくさん汁 パナナ | 米 スナックエンドウ 人参 玉子 鶏肉 玉ねぎ<br>グリンピース 花ふ もやし 大根 パナナ               | 牛乳<br>ポパイケーキ         | 475kcal<br>18.2g |  |
| 5  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけごはん カラスカレイのサクサクフライ<br>豆腐の肉野菜あん みそ汁 白桃         | 米 ふりかけ カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉<br>かぼちゃ 万能ねぎ 玉ねぎ カットワカメ 白桃             | 牛乳 パイン<br>しらすおかかおにぎり | 526kcal<br>19.2g |  |
| 7  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 豚肉とじゃが芋煮<br>キャベツとツナのおかか和え みそ汁                  | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>ツナフレック缶 花かつお 長ねぎ 油揚げ                 | 牛乳<br>たまごチャーハン       | 525kcal<br>20.1g |  |
| 8  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き<br>大根と鶏肉の煮もの すまし汁 オレンジ                | 米 鮭 玉ねぎ 人参 大根 鶏肉 小松菜 なす<br>カットワカメ オレンジ                        | 牛乳<br>コーンクリームパン      | 465kcal<br>17.0g |  |
| 9  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | 豚玉丼 白菜のサラダ<br>みそ汁 パナナ                             | 米 豚肉 かぼちゃ 玉子 あおさ粉 白菜 人参<br>もやし なめこ パナナ                        | 牛乳<br>ミートトースト        | 478kcal<br>19.8g |  |
| 10 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 おからコロッケ<br>マカロニサラダ みそ汁 オレンジ                    | 米 鶏肉 乾燥おから じゃが芋 玉ねぎ 人参<br>マカロニ コーン トマト パセリ チンゲン菜<br>油揚げ オレンジ  | 牛乳 ウエハース<br>洋ナシ寒天    | 535kcal<br>15.4g |  |
| 11 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 和風ハンバーグ<br>切干大根の煮物 みそ汁                         | 米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根<br>ほうれん草 人参 キヌサヤ 玉子                       | 牛乳<br>きなこパンケーキ       | 478kcal<br>19.3g |  |
| 12 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き<br>キャベツと玉子と和え みそ汁 アップルゼリー      | 米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおさ粉<br>さつまいも 玉子 キャベツ 油揚げ 花ふ<br>アップルジュース 粉寒天 | 牛乳<br>粉豆腐のチヂミ        | 476kcal<br>20.4g |  |
| 14 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め<br>さつまいものごま煮 すまし汁                   | 米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつまいも 人参<br>いり胡麻 ソーメン カットワカメ                   | 牛乳<br>手作りプリン         | 479kcal<br>17.5g |  |
| 15 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 助宗タラのコーン焼き<br>豆腐と野菜の煮物 みそ汁 オレンジ                | 米 助宗タラ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ<br>人参 グリンピース 長ねぎ ごぼう オレンジ              | 牛乳<br>レーズン甘食風        | 513kcal<br>18.6g |  |
| 16 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮<br>もやしと人参の和え物 スープ                | 米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト<br>パセリ もやし 人参 小松菜 カットワカメ                | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン | 481kcal<br>18.9g |  |
| 17 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | キャベツときのこのスパゲティ<br>きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ          | スパゲティ 豚肉 キャベツ えのき茸 人参<br>きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳              | 牛乳<br>たこ焼き風じゃがいも     | 456kcal<br>19.3g |  |
| 18 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ<br>大根のごま和え みそ汁                     | 米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根<br>人参 すり胡麻 花ふ もやし                       | 牛乳<br>ポパイケーキ         | 471kcal<br>18.0g |  |
| 19 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけごはん カラスカレイのサクサクフライ<br>豆腐の肉野菜あん みそ汁 白桃         | 米 ふりかけ カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉<br>かぼちゃ 万能ねぎ 玉ねぎ カットワカメ 白桃             | 牛乳 パイン<br>しらすおかかおにぎり | 526kcal<br>19.2g |  |
| 21 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 豚肉とじゃが芋煮<br>キャベツとツナのおかか和え みそ汁                  | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>ツナフレック缶 花かつお 長ねぎ 油揚げ                 | 牛乳<br>たまごチャーハン       | 525kcal<br>20.1g |  |
| 22 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き<br>大根と鶏肉の煮もの すまし汁 オレンジ                | 米 鮭 玉ねぎ 人参 大根 鶏肉 小松菜 なす<br>カットワカメ オレンジ                        | 牛乳<br>コーンクリームパン      | 465kcal<br>17.0g |  |
| 23 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》衣笠丼 水菜と白菜のたいたん<br>豚汁 パナナ                  | 米 油揚げ 長ねぎ 玉子 水菜 白菜 豚肉<br>人参 かぼちゃ パナナ                          | 牛乳<br>ミートトースト        | 478kcal<br>19.9g |  |
| 24 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 おからコロッケ<br>マカロニサラダ みそ汁 オレンジ                    | 米 鶏肉 乾燥おから じゃが芋 玉ねぎ 人参<br>マカロニ コーン トマト パセリ チンゲン菜<br>油揚げ オレンジ  | 牛乳 ウエハース<br>洋ナシ寒天    | 535kcal<br>15.4g |  |
| 25 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 和風ハンバーグ<br>切干大根の煮物 みそ汁                         | 米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根<br>ほうれん草 人参 キヌサヤ 玉子                       | 牛乳<br>きなこパンケーキ       | 477kcal<br>19.1g |  |
| 26 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き<br>キャベツと玉子と和え みそ汁 ヨーグルト        | 米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおさ粉<br>さつまいも 玉子 キャベツ 油揚げ 花ふ ヨーグルト           | 牛乳<br>粉豆腐のチヂミ        | 476kcal<br>21.4g |  |
| 28 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め<br>さつまいものごま煮 すまし汁                   | 米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつまいも 人参<br>いり胡麻 ソーメン カットワカメ                   | 牛乳<br>手作りプリン         | 478kcal<br>17.5g |  |
| 29 | 火  | 休園 昭和の日     |   |   |                      |                  |  |
| 30 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮<br>白菜と人参の和え物 スープ                 | 米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト<br>パセリ 白菜 人参 小松菜 カットワカメ                 | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン | 481kcal<br>18.6g |  |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



# 4月の献立



東かわぐちボポロ保育園

幼児食

| 日  | 曜日 | 昼食  |  | 午後おやつ                | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|---|--|----------------------|------------------|
|    |    | 献立名   | 材料   |                      |                  |
| 1  | 火  | ご飯 助宗タラのコーン焼き<br>豆腐と野菜の煮物 みそ汁 オレンジ                | 米 助宗タラ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参<br>グリーンピース 長ねぎ ごぼう オレンジ          | 牛乳<br>レーズン甘食風        | 622kcal<br>22.2g |
| 2  | 水  | ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮<br>もやしと人参の和え物 スープ                | 米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト パセリ<br>もやし 人参 小松菜 カットワカメ             | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン | 575kcal<br>22.6g |
| 3  | 木  | キャベツときのこのスパゲティ<br>きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ          | スパゲティ 豚肉 キャベツ えのき茸 人参 きゅうり<br>玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳           | 牛乳<br>たこ焼き風じゃがいも     | 541kcal<br>23.2g |
| 4  | 金  | 《イベント給食》スナックエンドウの炊き込みご飯<br>鶏肉の照り焼き玉子のせ 具だくさん汁 パナナ | 米 スナックエンドウ 人参 玉子 鶏肉 玉ねぎ<br>グリーンピース 花ふ もやし 大根 パナナ           | 牛乳<br>ポパイケーキ         | 564.0g<br>21.8g  |
| 5  | 土  | ふりかけごはん カラスカレイのサクサクフライ<br>豆腐の肉野菜あん みそ汁 白桃         | 米 ふりかけ カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉 かぼちゃ<br>万能ねぎ 玉ねぎ カットワカメ 白桃          | 牛乳 パイン<br>しらすおかかおにぎり | 640kcal<br>23.0g |
| 7  | 月  | ご飯 豚肉とじゃが芋煮<br>キャベツとツナのおかか和え みそ汁                  | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>ツナフレック缶 花かつお 長ねぎ 油揚げ              | 牛乳<br>たまごチャーハン       | 635kcal<br>24.4g |
| 8  | 火  | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き<br>大根と鶏肉の煮もの すまし汁 オレンジ                | 米 鮭 玉ねぎ 人参 大根 鶏肉 小松菜 なす<br>カットワカメ オレンジ                     | 牛乳<br>コーンクリームパン      | 599kcal<br>20.1g |
| 9  | 水  | 豚玉丼 白菜のサラダ<br>みそ汁 パナナ                             | 米 豚肉 かぼちゃ 玉子 あおさ粉 白菜 人参 もやし<br>なめこ パナナ                     | 牛乳<br>ミートトースト        | 571kcal<br>23.9g |
| 10 | 木  | ご飯 おからコロケ<br>マカロニサラダ みそ汁 オレンジ                     | 米 鶏肉 乾燥おから じゃが芋 玉ねぎ 人参 マカロニ<br>コーン トマト パセリ チンゲン菜 油揚げ オレンジ  | 牛乳 ウエハース<br>洋ナシ寒天    | 646kcal<br>18.0g |
| 11 | 金  | ご飯 和風ハンバーグ<br>切干大根の煮物 みそ汁                         | 米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根 ほうれん草<br>人参 キヌサヤ 玉子                    | 牛乳<br>きなこパンケーキ       | 568kcal<br>23.3g |
| 12 | 土  | ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き<br>キャベツと玉子和え みそ汁 アップルゼリー       | 米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおさ粉 さつまいも<br>玉子 キャベツ 油揚げ 花ふ アップルジュース 粉寒天 | 牛乳<br>粉豆腐のチヂミ        | 568kcal<br>24.7g |
| 14 | 月  | ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め<br>さつまいものごま煮 すまし汁                   | 米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつまいも 人参 いら胡麻<br>ソーメン カットワカメ                | 牛乳<br>手作りプリン         | 573kcal<br>20.9g |
| 15 | 火  | ご飯 助宗タラのコーン焼き<br>豆腐と野菜の煮物 みそ汁 オレンジ                | 米 助宗タラ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参<br>グリーンピース 長ねぎ ごぼう オレンジ          | 牛乳<br>レーズン甘食風        | 622kcal<br>22.2g |
| 16 | 水  | ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮<br>もやしと人参の和え物 スープ                | 米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト パセリ<br>もやし 人参 小松菜 カットワカメ             | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン | 575kcal<br>22.6g |
| 17 | 木  | キャベツときのこのスパゲティ<br>きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ          | スパゲティ 豚肉 キャベツ えのき茸 人参 きゅうり<br>玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳           | 牛乳<br>たこ焼き風じゃがいも     | 541kcal<br>23.2g |
| 18 | 金  | ご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ<br>大根のごま和え みそ汁                     | 米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参<br>すり胡麻 花ふ もやし                   | 牛乳<br>ポパイケーキ         | 599kcal<br>21.6g |
| 19 | 土  | ふりかけごはん カラスカレイのサクサクフライ<br>豆腐の肉野菜あん みそ汁 白桃         | 米 ふりかけ カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉 かぼちゃ<br>万能ねぎ 玉ねぎ カットワカメ 白桃          | 牛乳 パイン<br>しらすおかかおにぎり | 640kcal<br>23.0g |
| 21 | 月  | ご飯 豚肉とじゃが芋煮<br>キャベツとツナのおかか和え みそ汁                  | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>ツナフレック缶 花かつお 長ねぎ 油揚げ              | 牛乳<br>たまごチャーハン       | 635kcal<br>24.4g |
| 22 | 火  | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き<br>大根と鶏肉の煮もの すまし汁 オレンジ                | 米 鮭 玉ねぎ 人参 大根 鶏肉 小松菜 なす<br>カットワカメ オレンジ                     | 牛乳<br>コーンクリームパン      | 599kcal<br>20.1g |
| 23 | 水  | 《イベント給食》衣笠丼 水菜と白菜のたいたん<br>豚汁 パナナ                  | 米 油揚げ 長ねぎ 玉子 水菜 白菜 豚肉 人参<br>かぼちゃ パナナ                       | 牛乳<br>ミートトースト        | 570kcal<br>24.0g |
| 24 | 木  | ご飯 おからコロケ<br>マカロニサラダ みそ汁 オレンジ                     | 米 鶏肉 乾燥おから じゃが芋 玉ねぎ 人参 マカロニ<br>コーン トマト パセリ チンゲン菜 油揚げ オレンジ  | 牛乳 ウエハース<br>洋ナシ寒天    | 646kcal<br>18.0g |
| 25 | 金  | ご飯 和風ハンバーグ<br>切干大根の煮物 みそ汁                         | 米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根 ほうれん草<br>人参 キヌサヤ 玉子                    | 牛乳<br>きなこパンケーキ       | 567kcal<br>23.1g |
| 26 | 土  | ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き<br>キャベツと玉子和え みそ汁 ヨーグルト         | 米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおさ粉 さつまいも<br>玉子 キャベツ 油揚げ 花ふ ヨーグルト        | 牛乳<br>粉豆腐のチヂミ        | 568kcal<br>26.0g |
| 28 | 月  | ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め<br>さつまいものごま煮 すまし汁                   | 米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつまいも 人参 いら胡麻<br>ソーメン カットワカメ                | 牛乳<br>手作りプリン         | 572kcal<br>20.9g |
| 29 | 火  | <b>休園 昭和の日</b>                                    |  |                      |                  |
| 30 | 水  | ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮<br>白菜と人参の和え物 スープ                 | 米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト パセリ 白菜<br>人参 小松菜 カットワカメ              | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン | 574kcal<br>22.2g |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。