

2022



## 4月の献立



 とろぽぽ保育園  
乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	金	牛乳 ビスケット	ご飯 バター醤油ハンバーグ 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子 もやし ごぼう	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	493kcal 19.5g
2	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	498kcal 20.4g
4	月	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ 豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	牛乳 粉豆腐のドーナツ	459kcal 16.2g
5	火	牛乳 せんべい	春野菜のスパゲティ じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ 人参 牛乳	牛乳 チーズ焼きおにぎり	480kcal 18.2g
6	水	牛乳 ビスケット	ハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 米粉のパンケーキ	492kcal 18.1g
7	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え すまし汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ すり胡麻 長ねぎ ごぼう	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	411kcal 14.4g
8	金	牛乳 ビスケット	スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏唐揚げのマヨソース 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 スナップエンドウ ツナフレーク 人参 鶏肉 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ	牛乳 白桃ケーキ	493kcal 15.8g
9	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	牛乳 きつねうどん	494kcal 21.0g
11	月	牛乳 ビスケット	カレーライス ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	牛乳 かぼちゃまんじゅう	523kcal 16.4g
12	火	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 オレンジ	牛乳 ピラフおにぎり	488kcal 20.0g
13	水	牛乳 ビスケット	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参 万能ねぎ 白菜 しめじ パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	514kcal 19.9g
14	木	牛乳 せんべい	炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジ みるくくずもち	506kcal 16.2g
15	金	牛乳 ビスケット	ご飯 バター醤油ハンバーグ 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子 もやし ごぼう	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	493kcal 19.5g
16	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	498kcal 20.4g
18	月	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ 豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	牛乳 粉豆腐のドーナツ	459kcal 16.2g
19	火	牛乳 せんべい	春野菜のスパゲティ じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ 人参 牛乳	牛乳 チーズ焼きおにぎり	480kcal 18.2g
20	水	牛乳 ビスケット	ハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 米粉のパンケーキ	492kcal 18.1g
21	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え すまし汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ すり胡麻 長ねぎ ごぼう	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	411kcal 14.4g
22	金	牛乳 ビスケット	ぶたさんライス 鶏唐揚げのマヨソース 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 人参 レーズン 竹輪 鶏肉 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ	牛乳 白桃ケーキ	497kcal 15.1g
23	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	牛乳 きつねうどん	494kcal 21.0g
25	月	牛乳 ビスケット	カレーライス ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	牛乳 かぼちゃまんじゅう	523kcal 16.4g
26	火	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 オレンジ	牛乳 ピラフおにぎり	488kcal 20.0g
27	水	牛乳 ビスケット	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参 万能ねぎ 白菜 しめじ パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	514kcal 19.9g
28	木	牛乳 せんべい	炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジ みるくくずもち	506kcal 16.2g
30	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	499kcal 20.4g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。