



4月 幼児食献立表



きららうえぼる保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 には	15 土	バナナ	スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参
		胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン
		鶏汁	鶏肉	こんにゃく	大根 人参 ねぎ			オニオンスープ			玉ねぎ 人参 ねぎ
	午後おやつ	せんべい チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		せんべい		午後おやつ	ビスコ プルーン 牛乳	牛乳	ビスコ	プルーン
3 月	オレンジ	カレーライス	鶏肉	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Gピース	17 月	りんご	ご飯	納豆	白米	
		キャベツサラダ	ツナ缶		キャベツ 人参 コーン			鶏肉のトマト煮	鶏肉 ベーコン		キャベツ 玉ねぎ トマト
		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ			スパゲティ	火腿	スパゲティ シーザードレ	胡瓜 人参
	午後おやつ	サーターアンドギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 BP			午後おやつ	ヒラヤーチー 牛乳	卵 ツナ缶 牛乳	小麦粉 油	ねぎ 冬瓜
4 火	パイナップル	ふりかけご飯	ふりかけ	白米		18 火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
		赤魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ			サバのから揚げ	サバ		トマト
		ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 には			肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき	玉ねぎ 人参 インゲン
	午後おやつ	ソフトヨーグルト ビスケット	ヨーグルト		ねぎ		午後おやつ	ちんすこう 牛乳		砂糖 ラード 小麦粉	
5 水	バナナ	ミートスパゲティ	合挽き	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン ロース トマト	19 水	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖繩そば	ねぎ
		野菜サラダ		マヨネーズ	レタス 胡瓜 りんご 人参			切干大根の和え物	ツナ缶		切干大根 胡瓜 人参
		卵スープ	卵		ほうれん草			金時豆の甘煮	金時豆	黒糖	
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後おやつ	ジュシーおにぎり 牛乳	ツナ缶 ひじき 牛乳	白米	人参 ねぎ
6 木	オレンジ	ひき肉親子丼	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ	20 木	 お弁当会 & お誕生会 				
		ほうれん草の和え物	ツナ缶		ほうれん草 人参						
		じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ ねぎ						
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳		コーンフレーク	レーズン						
7 金	りんご	ご飯		白米		21 金	パイナップル	納豆ご飯	納豆	白米	
		魚の西京焼き	白身魚		トマト			豆腐の旨煮	豚肉 木綿豆腐		長ネギ 白菜 人参 ほうれん草
		大根とちくわのさつと煮	ちくわ		大根 小松菜 ねぎ			もずく酢	もずく		胡瓜
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳		食パン バター ジャム			午後おやつ	ラスク 牛乳		パン バター 砂糖	
8 土	ピーチ缶	チャーハン	ウインナー 卵	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	22 土	バナナ	ふりかけご飯	ふりかけ	白米	
		胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参			チキンナゲット	チキンナゲット		
		ワカメのすまし汁	ワカメ		大根 ねぎ			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
	午後おやつ	タンナファクルー バナナ 牛乳		タンナファクルー	バナナ		午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒	
10 月	オレンジ	もずく丼	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	24 月	りんご	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
		マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶 人参			大根の和え物	火腿		大根 大根葉
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐		ほうれん草			アーサ汁	アーサ		えのき ねぎ
	午後おやつ	バナナ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX バター 油 砂糖	バナナ		午後おやつ	ポテトフライ 牛乳	青のり 牛乳	じゃが芋	
11 火	りんご	きつねうどん	いなりあげ ナルト ワカメ	うどん	長ネギ	25 火	バナナ	たけのこご飯	ツナ缶 油揚げ	白米	たけのこ 人参 絹さや
		さつま揚げ	魚のすり身 卵 木綿豆腐		玉ねぎ 人参			魚の天ぷら	白身魚		天ぷら粉
		胡瓜のおかかあえ	糸かつお		胡瓜			白菜サラダ	火腿		白菜 胡瓜 トマト
	午後おやつ	みそおにぎり 小魚	ツナ缶 小魚	白米			午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	りんご
12 水	パイナップル	もちきびご飯		白米 もちきび		26 水	パイナップル	もちきびご飯		白米 もちきび	
		豚肉の味噌漬け焼	豚肉		玉ねぎ 人参 いんげん			チキンのカレーチーズ焼き	鶏肉 粉チーズ		トマト
		南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン			ほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	ごまドレ	ほうれん草 人参
	午後おやつ	さつま芋ケーキ 牛乳	卵 牛乳	さつま芋 ケーキMIX 砂糖			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖	
13 木	りんご	麦ご飯		白米 押し麦		27 木	オレンジ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
		鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト			魚のみそマヨ焼	白身魚	マヨネーズ	ブロッコリー
		クレープイリチー	昆布 ちきあぎ 豚肉	こんにゃく	人参 には			きんぴらごぼう	ちきあぎ	こんにゃく	ごぼう 人参 には
	午後おやつ	ちんぴん 牛乳		小麦粉 黒糖 砂糖			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳		さつま芋 てんぷら粉	
14 金	ヨーグルト あえ	豆腐のドライカレー	豚ミンチ 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ	28 金	りんご	パン		パン	
		ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー 人参			春キャベツシチュー	ベーコン 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ
		もずくスープ	もずく		長ネギ			トマトサラダ			トマト 胡瓜 コーン
	午後おやつ	ごまサンド 牛乳		食パン ごまペースト			午後おやつ	昆布おにぎり チーズ	しそ昆布 チーズ	白米	玉ねぎ



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギーのメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 4月29日(土)昭和の日でお休みです。