

献立予定表

令和7年4月		離乳中期	保育園おひさま保育園		
日	曜	昼食	3色分類		
			赤(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	火	煮込みうどん さつまいもと人参の煮物 白菜とほうれん草の煮物 バナナ 麦茶	とりむね	うどん さつまいも かたくりこ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう パナナ
2	水	パン粥 チキンコンクリーム煮 人参ときゅうりの煮物 オレンジ かぶと小松菜のスープ 麦茶	とりむね ぎゅうにゅう	しょくぼん	コーン たまねぎ にんじん きゅうり かぶ こまつな オレンジ
3	木	七倍粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 じゃが芋と小松菜の煮物 わかめと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	キャベツ こまつな わかめ にんじん
4	金	七倍粥 鶏ひき肉と白菜の煮物 大根と人参の煮物 パナナ 小松菜と玉ねぎのすまし汁 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ	はくさい だいこん にんじん こまつな たまねぎ パナナ
5	土	とりそばろ七倍粥 かぼちゃと玉ねぎの煮物 ほうれんそうとお麩の煮物 ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ やきふ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう
7	月	七倍粥 白身魚と青菜の煮付 大根と人参の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	かれい とうふ おぎみそ	こめ	こまつな だいこん にんじん たまねぎ オレンジジュース かんてん
8	火	七倍粥 じゃが芋のみそばろ煮 小松菜と人参の煮物 わかめと玉ねぎのすまし汁 オレンジ 麦茶	とりむね おぎみそ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	こまつな にんじん わかめ たまねぎ オレンジ
9	水	パン粥 ブロッコリーのそばろ煮 キャベツとトマトの煮物 小松菜と人参のスープ パナナ 麦茶	とりむね ぎゅうにゅう	しょくぼん かたくりこ	ブロッコリー キャベツ トマト こまつな にんじん パナナ
10	木	七倍粥 鶏ひき豆腐の煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物 大根とキャベツのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	ひじき にんじん きゅうり だいこん キャベツ
11	金	七倍粥 鶏ひき肉とお麩小松菜の煮物 キャベツとさつまいもの煮物 麦茶 人参と玉ねぎのみそ汁 パナナ	とりむね おぎみそ	こめ やきふ かたくりこ さつまいも	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ バナナ
12	土	とりそばろ七倍粥 キャベツと人参の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ ヨーグルト	こめ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな
14	月	七倍粥 白身魚の煮付 さつまいもと人参の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	かれい おぎみそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん わかめ かんてん
15	火	七倍粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参ときゅうりの煮物 じゃが芋と小松菜のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり こまつな
16	水	パン粥 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 キャベツとじゃが芋の煮物 玉ねぎと人参のスープ バナナ 麦茶	とりむね ぎゅうにゅう	しょくぼん かたくりこ じゃがいも	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ バナナ
17	木	七倍粥 鶏ひき肉と人参の煮物 お麩とわかめの煮物 チンゲン菜と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	とうふ とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ やきふ さとう	たまねぎ わかめ チンゲンサイ にんじん
18	金	七倍粥 鶏ひき肉と青菜豆腐の煮物 じゃが芋と人参の煮物 大根とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	とうふ とりむね おぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも	こまつな にんじん だいこん わかめ オレンジ
19	土	みそ煮込みうどん 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 かぼちゃの煮物 ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん じゃがいも かたくりこ さとう	はくさい にんじん かぼちゃ
21	月	七倍粥 白身魚と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 白菜とじゃが芋のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	かれい おぎみそ	こめ じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん はくさい りんごジュース かんてん
22	火	七倍粥 鶏ひき肉とさつまいもの煮物 キャベツときゅうりの煮物 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ さつまいも かたくりこ さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ
23	水	パン粥 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりの煮物 麦茶 キャベツと玉ねぎのスープ パナナ	とりむね ぎゅうにゅう	しょくぼん かたくりこ	ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パナナ
24	木	みそ煮込みうどん 鶏ひき肉となすの煮物 麦茶 人参とひじきの煮物 オレンジ	むぎみそ とりむね	うどん かたくりこ	たまねぎ なす にんじん ひじき オレンジ
25	金	七倍粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物 人参とコンクリームスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんじん
26	土	とりそばろ野菜七倍粥 さつまいもと玉ねぎの煮物 チンゲン菜と豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ さつまいも かたくりこ さとう	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ
28	月	七倍粥 鮭の人参あんかけ煮 キャベツとわかめの煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	さけ とうふ おぎみそ	こめ かたくりこ さとう	にんじん キャベツ わかめ たまねぎ ぶどうジュース かんてん
30	水	パン粥 鶏ひき肉と白菜の煮物 じゃが芋とブロッコリーの煮物 人参と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	とりむね ぎゅうにゅう	しょくぼん かたくりこ じゃがいも	はくさい ブロッコリー にんじん たまねぎ パナナ

八歳 進級おめでとうございます。
今年度もおいしくたのしく健康に過ごせる給食時間になるよう給食室職員一同がんばります!!
一年間よろしくお願いたします。
*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見てください。

【4月の平均値 (離乳前期)】
※給食+おやつ
◇エネルギー : 161kcal
◇たんぱく質 : 9.2g
◇脂質 : 1.6g
◇カルシウム : 65g
◇塩分相当量 : 0.5g

管理栄養士 小林 弘子