

2024年04月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	花形ごはん すまし汁(みつば・おふ) さわらの西京焼き のり和え	チーズ蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油 麩	牛乳 さわら チーズ みそ	もやし オレンジ きゅうり みつば にんじんのり	牛乳(乳児) ぞうすい
2	火	コッペパン コンソメスープ(えのき・人参) チキンディアブロ風 マカロニサラダ	ひじきご飯 牛乳 りんご	米 コッペパン マカロニ パン粉 マヨドレ 三温糖	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	りんご にんじん えのき きゅうり ひじき	牛乳(乳児) うどん
3	水	ツナカレーライス 中華スープ(しめじ・大根) キャベツサラダ	ごまのカップケーキ 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 白いりごま 油 ごま油	牛乳 ツナ	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 しめじ きゅうり	牛乳(乳児) おにぎり
4	木	けんちんうどん 生揚げ含め煮 チーズ	ピラフ 麦茶 清美オレンジ	うどん 米 バター 油 ごま油 三温糖	生揚げ 鶏もも肉 鶏ひき肉 キャンディーチーズ 油揚げ 切れてるチーズ	清美オレンジ にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう グリンピース	牛乳(乳児) ぞうすい
5	金	ごはん みそ汁(ねぎ・なめこ) 野菜入り生姜焼き ポイルブロッコリー	ブアマンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 豚肉 みそ	バナナ ブロッコリー ねぎ にんじん 玉ねぎ なめこ しょうが	牛乳(乳児) にゅうめん
6	土	鶏丼 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) もやしサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし バナナ にんじん きゅうり グリンピース わかめ	牛乳(乳児) おにぎり
8	月	たけのごはん すまし汁(小ねぎ・舞茸) かじきステーキ ひじき煮	パインケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 かじき 油揚げ スキムミルク かじき	パイナップル オレンジ にんじん たけのこ まい草 さやいんげん ねぎ ひじき	牛乳(乳児) ぞうすい
9	火	ブリオッシュ コンソメスープ(マカロニ・チンゲン菜) ピザチキン 大根サラダ	ごま塩おにぎり 麦茶 りんご	米 ブリオッシュ シェルマカロニ 三温糖	鶏もも肉 チーズ	りんご 大根 チンゲン菜 きゅうり にんじん コーン缶 玉ねぎ	牛乳(乳児) うどん
10	水	ごはん すまし汁(人参・ねぎ) 味噌マヨハンバーグ キャベツとコーンのソテー	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 黒糖 パン粉 マヨドレ 油	牛乳 豚ひき肉 みそ	キャベツ パナナ にんじん 玉ねぎ ねぎ コーン缶	牛乳(乳児) おにぎり
11	木	野菜タンメン 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり	ツナとなめたけごはん 麦茶 清美オレンジ	中華めん 米 油 三温糖 マヨドレ ごま油	豚もも肉 鶏もも肉 ツナ 高野豆腐	きゅうり 玉ねぎ 清美オレンジ キャベツ にんじん なめ草 コーン缶 さやいんげんのり	牛乳(乳児) ぞうすい
12	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・かぶ) ささみのレモン醤油揚げ 春雨サラダ	しらすピザ 牛乳 バナナ	米 餃子の皮 油 春雨 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 ささみ しらす チーズ みそ ハム	バナナ 玉ねぎ きゅうり かぶ にんじん コーン缶 レモン果汁 青のり	牛乳(乳児) にゅうめん
13	土	ブルコギ丼 コンソメスープ(キャベツ・コーン) お浸し	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳 きな粉	もやし 玉ねぎ バナナ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン缶	牛乳(乳児) おにぎり
15	月	花形ごはん すまし汁(みつば・おふ) さわらの西京焼き のり和え	チーズ蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油 麩	牛乳 さわら チーズ みそ	もやし オレンジ きゅうり みつば にんじんのり	牛乳(乳児) ぞうすい
16	火	コッペパン コンソメスープ(えのき・人参) チキンディアブロ風 マカロニサラダ	ひじきご飯 牛乳 りんご	米 コッペパン マカロニ パン粉 マヨドレ 三温糖	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	りんご にんじん えのき きゅうり ひじき	牛乳(乳児) うどん
17	水	ツナカレーライス 中華スープ(しめじ・大根) キャベツサラダ	ごまのカップケーキ 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 白いりごま 油 ごま油	牛乳 ツナ	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 しめじ きゅうり	牛乳(乳児) おにぎり
18	木	けんちんうどん 生揚げ含め煮 チーズ	ピラフ 麦茶 清美オレンジ	うどん 米 バター 油 ごま油 三温糖	生揚げ 鶏もも肉 鶏ひき肉 キャンディーチーズ 油揚げ 切れてるチーズ	清美オレンジ にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう グリンピース	牛乳(乳児) ぞうすい

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	金	タコライス コンソメスープ(アスパラ・人参) リボンサラダ	ババロアいちご 麦茶 清美オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 鶏ひき みそ	バナナ ブロccoli ねぎ にんじん 玉ねぎ なめこ しょうが	牛乳(乳児) にゅうめん
20	土	鶏丼 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) もやしサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし バナナ にんじん きゅうり グリンピース わかめ	牛乳(乳児) おにぎり
22	月	たけのごはん すまし汁(小ねぎ・舞茸) かじきステーキ ひじき煮	パインケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 かじき 油揚げ スキムミルク かじき	パイナップル オレンジ にんじん たけのこ まい茸 さやいんげん ねぎ ひじき	牛乳(乳児) ぞうすい
23	火	ブリオッシュ コンソメスープ(マカロニ・チンゲン菜) ピザチキン 大根サラダ	ごま塩おにぎり 麦茶 りんご	米 ブリオッシュ シュルマカロニ 三温糖	鶏もも肉 チーズ	りんご 大根 チンゲン菜 きゅうり にんじん コーン缶 玉ねぎ	牛乳(乳児) うどん
24	水	ごはん すまし汁(人参・ねぎ) 味噌マヨハンバーグ キャベツとコーンのソテー	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 黒糖 パン粉 マヨドレ 油	牛乳 豚ひき肉 みそ	キャベツ バナナ にんじん 玉ねぎ ねぎ コーン缶	牛乳(乳児) おにぎり
25	木	野菜タンメン 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり	ツナとなめたけごはん 麦茶 清美オレンジ	中華めん 米 油 三温糖 マヨドレ ごま油	豚もも肉 鶏もも肉 ツナ 高野豆腐	きゅうり 玉ねぎ 清美オレンジ キャベツ にんじん なめ茸 コーン缶 さやいんげん のり	牛乳(乳児) ぞうすい
26	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・かぶ) ささみのレモン醤油揚げ 春雨サラダ	しらすピザ 牛乳 バナナ	米 餃子の皮 油 春雨 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 ささみ しらす チーズ みそ ハム	バナナ 玉ねぎ きゅうり かぶ にんじん コーン缶 レモン果汁 青のり	牛乳(乳児) にゅうめん
27	土	ブルコギ丼 コンソメスープ(キャベツ・コーン) お浸し	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳 きな粉	もやし 玉ねぎ バナナ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン缶	牛乳(乳児) おにぎり
30	火	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鶏の香味焼き 花野菜サラダ	ココアトースト 牛乳 りんご	米 食パン バター マヨドレ 三温糖 食パン	牛乳 鶏もも肉 みそ 油揚げ	りんご ブロccoli もやし カリフラワー ねぎ ニンニク	牛乳(乳児) うどん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	529 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	19.9 g	カルシウム	165 mg		
		脂 質	17.3 g	ビタミンC	22 mg		
		塩 分	1.9 g	食物繊維	3.9 g		

- ・4月の誕生会は19日です。
- ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ・やむおえずメニューを変更する場合があります。

朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりとするという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
ごはん	ごはん +納豆 +しらす干し	ごはん +納豆 +しらす干し +味噌汁
おにぎり	おにぎり +豆腐の味噌汁	おにぎり +味噌汁 +焼き魚
食パン	チーズパン +牛乳(豆乳)	チーズパン +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
ロールパン	卵サンド +牛乳(豆乳)	卵サンド +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
バナナ	バナナ +ヨーグルト	バナナヨーグルト +パン +野菜スープ
シリアル	シリアル +牛乳	シリアル +牛乳 +果物