

2023



4月の献立



しきポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラとさつま芋の米粉天ぷら ささみとわかめのナムル みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 ワカメ 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト 人参 米粉	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	497kcal 20.0g
3	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのごま味噌焼き さつま芋とささみのとろみ煮 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ すり胡麻 人参 焼き麩 さつま芋 長ねぎ オレンジ インゲン 鶏肉	牛乳 粉豆腐ナゲット	479kcal 19.0g
4	火	牛乳 ビスケット	春野菜のスパゲティ ジャが芋と玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ キャベツ グリーンアスパラ ジャが芋 パプリカ コーンクリーム缶 ほうれん草 豚肉 玉子 牛乳 人参	牛乳 塩もみきゅうり しらすおかかおにぎり	495kcal 21.0g
5	水	牛乳 せんべい	チキンハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットマト もやし ハヤシルー グリーンピース 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 さつま芋のボンデケーキ	500kcal 17.0g
6	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ パセリ マカロニ なす カーネルコーン きゅうり 人参	牛乳 ポパイケーキ	514kcal 19.0g
7	金	牛乳 せんべい	スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏のから揚げ 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 スナップエンドウ ツナ缶 人参 鶏肉 大根 にんにく しょうが キャベツ 花麩 チンゲン菜 パナナ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	423kcal 15.0g
8	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 白菜の和え物 鮭のコーン焼き みそ汁 オレンジ	米 鉄ふりかけ 鮭 カーネルコーン 玉ねぎ オレンジ ワカメ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐	牛乳 ミニ鶏うどん	463kcal 20.0g
10	月	牛乳 せんべい	カレーライス パイン缶 キャベツとコーンのごま和え	米 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 すり胡麻 人参 豆乳 カレールー キャベツ カーネルコーン パイン缶	牛乳 かぼちゃ饅頭	515kcal 16.0g
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの味噌マヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 なす 万能ねぎ オレンジ	牛乳 チンゲン菜チャーハン	504kcal 20.0g
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 もやし 豚肉 水菜 ジャが芋 なめこ パナナ	牛乳 黄桃缶 ミルク風味食パン	466kcal 16.0g
13	木	牛乳 ビスケット	炊き込みチキンライス スープ かぼちゃのツナコロッケ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナ缶 人参 チンゲン菜 カーネルコーン ヨーグルト	牛乳 肉まん風	519kcal 17.0g
14	金	牛乳 せんべい	ご飯 バター醤油ハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 白菜 人参 玉子 もやし 油揚げ	牛乳 メロンパン	530kcal 21.0g
15	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラとさつま芋の米粉天ぷら ささみとわかめのナムル みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 ワカメ 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト 人参 米粉	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	497kcal 19.0g
17	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのごま味噌焼き さつま芋とささみのとろみ煮 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ すり胡麻 人参 焼き麩 さつま芋 長ねぎ オレンジ インゲン 鶏肉	牛乳 粉豆腐ナゲット	501kcal 19.0g
18	火	牛乳 ビスケット	春野菜のスパゲティ ジャが芋と玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ キャベツ グリーンアスパラ ジャが芋 パプリカ コーンクリーム缶 ほうれん草 豚肉 玉子 牛乳 人参	牛乳 塩もみきゅうり しらすおかかおにぎり	495kcal 21.0g
19	水	牛乳 せんべい	チキンハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットマト もやし ハヤシルー グリーンピース 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 さつま芋のボンデケーキ	500kcal 17.0g
20	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ パセリ マカロニ なす カーネルコーン きゅうり 人参	牛乳 ポパイケーキ	514kcal 19.0g
21	金	牛乳 せんべい	衣笠井 たこ焼き風じゃが芋 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 油揚げ 長ねぎ 玉子 ジャが芋 キャベツ あおさ粉 花かつお 大根 チンゲン菜 パナナ 花 麩	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	443kcal 15.0g
22	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 白菜の和え物 鮭のコーン焼き みそ汁 オレンジ	米 鉄ふりかけ 鮭 カーネルコーン 玉ねぎ オレンジ ワカメ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐	牛乳 ミニ鶏うどん	463kcal 20.0g
24	月	牛乳 せんべい	カレーライス パイン缶 キャベツとコーンのごま和え	米 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 すり胡麻 人参 豆乳 カレールー キャベツ カーネルコーン パイン缶	牛乳 かぼちゃ饅頭	515kcal 16.0g
25	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの味噌マヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 なす 万能ねぎ オレンジ	牛乳 チンゲン菜チャーハン	504kcal 20.0g
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 もやし 豚肉 水菜 ジャが芋 なめこ パナナ	牛乳 黄桃缶 ミルク風味食パン	466kcal 16.0g
27	木	牛乳 ビスケット	炊き込みチキンライス スープ かぼちゃのツナコロッケ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナ缶 人参 チンゲン菜 カーネルコーン ヨーグルト	牛乳 肉まん風	519kcal 18.0g
28	金	牛乳 せんべい	ご飯 バター醤油ハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 白菜 人参 大根 玉子 油揚げ	牛乳 メロンパン	530kcal 20.0g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



4月の献立


 しきぽぽ保育園
 幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	土	ご飯 助宗タラとさつま芋の米粉天ぷら ささみとわかめのナムル みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 ワカメ 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト 人参 米粉	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	596kcal 23.6g
3	月	ご飯 カラスカレイのごま味噌焼き さつま芋とささみのとろみ煮 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ すり胡麻 人参 焼き麩 さつま芋 長ねぎ オレンジ インゲン 鶏肉	牛乳 粉豆腐ナゲット	569kcal 22.6g
4	火	春野菜のスパゲティ ジャが芋と玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ キャベツ グリーンアスパラ ジャが芋 パプリカ コーンクリーム缶 ほうれん草 豚肉 玉子 牛乳 人参	牛乳 塩もみきゅうり しらすおかかおにぎり	599kcal 25.2g
5	水	チキンハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットマト もやし ハヤシルー グリン ピース 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 さつま芋のボンデケーキ	601kcal 19.9g
6	木	ご飯 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ パセリ マカロニ なす カーネルコーン きゅうり 人参	牛乳 ポパイケーキ	624kcal 22.6g
7	金	スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏のから揚げ 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 スナップエンドウ ツナ缶 人参 鶏肉 大根 に んにく しょうが キャベツ 花麩 チンゲン菜 パ ナナ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	507kcal 17.5g
8	土	鉄分強化ふりかけご飯 白菜の和え物 鮭のコーン焼き みそ汁 オレンジ	米 鉄ふりかけ 鮭 カーネルコーン 玉ねぎ オレンジ ワカメ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐	牛乳 ミニ鶏うどん	550kcal 23.4g
9	月	カレーライス パイン缶 キャベツとコーンのごま和え	米 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 すり胡麻 人参 豆乳 カレー ルー キャベツ カーネルコーン パイン缶	牛乳 かぼちゃ饅頭	617kcal 19.2g
11	火	ご飯 白糸タラの味噌マヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 な す 万能ねぎ オレンジ	牛乳 チンゲン菜チャーハン	611kcal 24.2g
12	水	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 もやし 豚肉 水菜 ジャ が芋 なめこ パナナ	牛乳 黄桃缶 ミルク風味食パン	556kcal 19.4g
13	木	炊き込みチキンライス スープ かぼちゃのツナコロッケ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナ缶 人参 チンゲン 菜 カーネルコーン ヨーグルト	牛乳 肉まん風	631kcal 21.0g
14	金	ご飯 バター醤油ハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 白菜 人参 玉子 もやし 油揚げ	牛乳 メロンパン	649kcal 25.0g
15	土	ご飯 助宗タラとさつま芋の米粉天ぷら ささみとわかめのナムル みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 ワカメ 玉ねぎ チン ゲン菜 ヨーグルト 人参 米粉	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	596kcal 23.6g
17	月	ご飯 カラスカレイのごま味噌焼き さつま芋とささみのとろみ煮 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ すり胡麻 人参 焼き麩 さつま芋 長ねぎ オレンジ インゲン 鶏肉	牛乳 粉豆腐ナゲット	569kcal 22.6g
18	火	春野菜のスパゲティ ジャが芋と玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ キャベツ グリーンアスパラ ジャが芋 パプリカ コーンクリーム缶 ほうれん草 豚肉 玉子 牛乳 人参	牛乳 塩もみきゅうり しらすおかかおにぎり	599kcal 25.2g
19	水	チキンハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットマト もやし ハヤシルー グリン ピース 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 さつま芋のボンデケーキ	601kcal 19.9g
20	木	ご飯 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ パセリ マカロニ なす カーネルコーン きゅうり 人参	牛乳 ポパイケーキ	624kcal 22.6g
21	金	衣笠丼 たこ焼き風じゃが芋 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 油揚げ 長ねぎ 玉子 ジャが芋 キャベツ あお さ粉 花かつお 大根 チンゲン菜 パナナ 花麩	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	533kcal 17.9g
22	土	鉄分強化ふりかけご飯 白菜の和え物 鮭のコーン焼き みそ汁 オレンジ	米 鉄ふりかけ 鮭 カーネルコーン 玉ねぎ オレンジ ワカメ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐	牛乳 ミニ鶏うどん	550kcal 23.4g
24	月	カレーライス パイン缶 キャベツとコーンのごま和え	米 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 すり胡麻 人参 豆乳 カレー ルー キャベツ カーネルコーン パイン缶	牛乳 かぼちゃ饅頭	617kcal 19.2g
25	火	ご飯 白糸タラの味噌マヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 な す 万能ねぎ オレンジ	牛乳 チンゲン菜チャーハン	611kcal 24.2g
26	水	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 もやし 豚肉 水菜 ジャ が芋 なめこ パナナ	牛乳 黄桃缶 ミルク風味食パン	556kcal 19.4g
27	木	炊き込みチキンライス スープ かぼちゃのツナコロッケ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナ缶 人参 チンゲン 菜 カーネルコーン ヨーグルト	牛乳 肉まん風	631kcal 21.0g
28	金	ご飯 バター醤油ハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 白菜 人参 大根 玉子 油揚げ	牛乳 メロンパン	649kcal 24.8g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。