

2020年4月 乳児食予定献立表

日	曜日	昼食献立名	材料	おやつ	材料
1	水	サンマーマン 小松菜のお浸し フルーツ	ラーメン・豚肉・ごま油・もやし・人参・にら・片栗粉 ツナ・小松菜・人参 フルーツ	ひじきおにぎり フルーツ	米・ひじき・油揚げ 人参
2	木	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩揚げ かららのツナ和え フルーツ	米 じゃが芋・万能葱 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 ツナ・かぶ・人参 フルーツ	りんごゼリー せんべい	鶏肉・りんごジュース りんご缶 せんべい
3	金	肉うどん さつま芋のレモン煮 フルーツポンチ	うどん・豚肉・人参・玉葱・干し椎茸・小松菜 さつま芋・レモン果汁 みかん缶・りんご・バナナ・レモン果汁	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
4	土	中華丼 春雨スープ もやしと胡瓜の和え物 フルーツ	米・豚肉・白菜・玉葱・人参・片栗粉・ごま油 青梗菜・春雨 もやし・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	芋もち	じゃが芋・片栗粉 海苔
5	日	炒飯 中華スープ 焼売 フルーツ	米・長葱・豚挽肉・人参・ピーマン 青梗菜・玉葱 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	和風スパゲティ	スパゲティ・ツナ 玉ねぎ・人参・しめじ
6	月	ごはん 豚汁 かれいのはちまき風 置の和風ソテー フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれい・小麦粉・片栗粉 鶏肉・しめじ・えりんぎ・玉葱・いんげん・パプリカ フルーツ	麦茶	麦茶
7	火	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮 スパゲティサラダ フルーツ	米 人参・玉葱 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・マッシュルーム・にんにく・カットトマト・ケチャップ・フロッキー ツナ・スパゲティ・キャベツ・人参・マヨドレ フルーツ	麦茶	麦茶
8	水	子ぎつねうどん 豆腐チャンプルー フルーツポンチ	うどん・地揚げ・人参・ほうれん草 豆腐・豚肉・ピーマン・人参・長葱・ごま油・かつお節 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
9	木	ごはん 味噌汁 たらのフライ フロッキーのフレンチサラダ フルーツ	米 長葱・豆腐 たら・小麦粉・パン粉・ソース フロッキー・人参 フルーツ	麦茶	麦茶
10	金	チキンカレー コンソメスープ 春雨サラダ フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールー ほうれん草・コーン ツナ・春雨・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	麦茶	麦茶
11	土	野菜たっぷり醤油ラーメン 餃子 フルーツ	ラーメン・豚肉・もやし・玉葱・人参・にら・ごま油 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
12	日	ツナトマトライス コンソメスープ ほうれん草のサラダ フルーツ	米・玉葱・人参・ツナ・コーン・ケチャップ じゃが芋・人参 ほうれん草・もやし・パプリカ・マヨドレ フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
13	月	ごはん コンソメスープ さわらの塩田揚げ アスパラサラダ フルーツ	米 ほうれん草・コーン さわら・生姜・片栗粉・小麦粉 アスパラ・人参 フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
14	火	ごはん コンソメスープ ハンバーグ カラカラウー・のさばサラダ フルーツ	米 キャベツ・玉葱 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース カラカラウー・胡瓜・人参 フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
15	水	スパゲティミートソース コンソメスープ 大豆サラダ フルーツ	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・ピーマン 小松菜・人参 大豆水煮・キャベツ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
*午前おやつは麦茶をご提供致します。
*だしには、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・酢・コンソメを使用しています。
*今月のフルーツは、バナナ・りんご・いちご・オレンジを使用する予定です。

瑞江わんぱく保育園

日	曜日	昼食献立名	材料	おやつ	材料
16	木	ごはん 味噌汁 赤魚のレモン焼き きんぴらごぼう フルーツ	米 白菜・玉葱 赤魚・レモン果汁 ごぼう・人参 フルーツ	お好み焼き	小麦粉・ベーキングパウダー キャベツ・人参 豚挽肉・青のり ソース
17	金	田舎うどん 小魚とポテトの味噌がらみ フルーツポンチ	うどん・豚肉・大根・人参・干し椎茸・ほうれん草 煮干し・じゃが芋・胡麻 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
18	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ ナムル フルーツ	米・豆腐・にんにく・生姜・豚挽肉・長葱・ケチャップ・片栗粉・ごま油 わかめ・にら もやし・胡瓜・人参・ごま油・胡麻 フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
19	日	三色丼 味噌汁 わかめとコーンの和え物 フルーツ	米・さけ・鶏挽肉・ほうれん草・かつお節 小花鮭・玉葱 わかめ・胡瓜・コーン・ごま油 フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
20	月	ごはん コンソメスープ たらのトマトソース キャベツのサラダ フルーツ	米 ほうれん草・しめじ たら・小麦粉・カットトマト・玉葱・ケチャップ・ソース キャベツ・人参・コーン フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
21	火	ポークカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツポンチ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールー 白菜・玉葱 ツナ・大根・胡瓜・コーン・ごま油・胡麻 黄桃缶・みかん缶・バナナレモン果汁	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
22	水	ちゃんぽん 焼売 フルーツ	ラーメン・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・にら・ごま油 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
23	木	ごはん 味噌汁 さけの香味焼き 里芋の煮物 フルーツ	米 豆腐・長葱 さけ・生姜・万能葱 里芋・人参 フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
24	金	★お誕生会★ ピラフ・コンソメスープ 豆腐入りミートローフ アスパラサラダ フルーツ	米・ツナ・人参・玉葱・ドライパセリ 白菜・コーン 鶏挽肉・豆腐・玉葱・人参・グリーンピース・片栗粉・ケチャップ・ソース アスパラ・人参 フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
25	土	肉うどん さつま芋のレモン煮 フルーツポンチ	うどん・豚肉・玉葱・干し椎茸・小花鮭・小松菜 さつま芋・レモン果汁・レーズン 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
26	日	ケチャップライス コンソメスープ かぶのさっぱりサラダ フルーツ	米・鶏肉・玉葱・マッシュルーム・ケチャップ いんげん・人参・玉葱 かぶ・胡瓜・人参・生姜・大葉 フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
27	月	しらす炒飯 中華スープ 焼売 フルーツ	米・しらす・長葱・人参・ピーマン 大根・コーン 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
28	火	ごはん 興山汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米 油揚げ・大根・人参・ごぼう・長葱 レバー・生姜・片栗粉・小麦粉 小松菜・えのき・人参・胡麻 フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
29	水	焼きそば 中華スープ カラカラウーのサラダ フルーツポンチ	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ソース・青のり 青梗菜・玉葱 白菜・人参・ツナ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
30	木	ごはん 味噌汁 さけのフライ 大根の和え物 フルーツ	米 ごぼう・玉葱 さけ・小麦粉・パン粉・ソース 大根・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給与栄養量	381	12.9	8.7