



今月の平均カロリー362 kcal
たんぱく質16.4g 脂質15.4g 食塩相当量1.5g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

令和5年度
4月号
すぎのこ保育園

	献立名	未満児主食	離乳食	お	や	つ	備考
1 土	ひじきと人参の一口揚げ きゅうりの酢の物 玉子うどん パイナップル	鮭おにぎり	ひじき煮 くたくたうどん	前 後	牛乳 チーズ おかし		
3 月	チキン南蛮 春雨ピーナッツ和え レタスとベーコンのスープ パイナップル	ごはん	鶏のしょうゆ煮 野菜スープ煮	前 後	牛乳 牛乳 かぼちゃ蒸しパン		
4 火	さわらの照り焼き たらこ和え 白菜のみそ汁 いちご	ごはん	鮭みそ煮 トロロ白菜	前 後	のむヨーグルト 牛乳 チョコバナナ		
5 水	カニクリームコロッケ ごぼうサラダ ミネストローネ オレンジ	ロールパン	人参甘煮 マッシュポテト	前 後	牛乳 カルピスポンチ		
6 木	エビのとろり炒め 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁 いちご	ごはん	小松菜白和え 刻みきゅうり	前 後	牛乳 牛乳 人参ホットケーキ		
7 金	ウインナーカレー 福神漬 アスパラサラダ ワカメえのきスープ バナナ	カレーライス	洋風肉じゃが トロロわかめ	前 後	ヤクルト りんご さつまいも		
8 土	ごま大学 くらげの中華サラダ タンメン オレンジ	しらすおにぎり	さつまいも甘煮 そうめん汁	前 後	牛乳 チーズ おかし		
10 月	豚玉丼 豆腐ステーキ ピーマン金平 ワカメ汁 キウイフルーツ	ごはん	豚やわらか煮 ピーマンだし煮	前 後	牛乳 牛乳 ゴマクッキー		
11 火	魚の香り揚げ きゅうりのみそマヨ和え ニラ玉汁 いちご	ごはん	ホキの煮付け 人参甘煮	前 後	のむヨーグルト 牛乳 ★たこやき		
12 水	イカバーグ もやしの中華炒め 菜の花のみそ汁 パイナップル	ごはん	豚丼風煮 野菜スープ煮	前 後	牛乳 キラキラゼリー	おにぎり作り 完全給食	
13 木	鮭みそチーズ焼 なめこ豆腐 佃煮 大根のみそ汁 オレンジ	ごはん	鮭みそ煮 なめこ豆腐	前 後	牛乳 牛乳 チョコパイ		
14 金	チキンカレー 福神漬 海藻サラダ 玉子スープ バナナ	カレーライス	鶏やわらか煮 刻みきゅうり	前 後	ヤクルト 麦茶 ハムサンド		
15 土	揚げシューマイ 小松菜の煮浸し 鶏白湯ラーメン キウイフルーツ	ゆかりおにぎり	けんちん風煮 ほうれん草だし煮	前 後	牛乳 チーズ おかし		
17 月	鶏肉甘酢あん煮 中華スープ 小松菜とえのきのさっぱり和え いちご	ごはん	肉豆腐 野菜煮込み	前 後	牛乳 ジョア 豆腐ドーナツ		
18 火	アジフライ れんこんサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	ごはん	たららの煮付け 人参シリシリ	前 後	のむヨーグルト ムース		
19 水	トマトとツナのパスタ シーザーサラダ ビーンズスープ いちご	スティックパン	くたくたレタス 鶏トマト煮	前 後	牛乳 牛乳 おやき		
20 木	赤魚の煮付け おくらとささみの和え物 若竹汁 パイナップル	ごはん	赤魚煮付け オクラわかめ	前 後	牛乳 麦茶 チーズホットク		
21 金	シーフードカレー 福神漬 三色ピクルス 春雨スープ オレンジ	カレーライス	大根そぼろ煮 マッシュポテト	前 後	ヤクルト フルーツプリン		
22 土	 お弁当交流デー 	チャーハン	かぼちゃ蒸し モロヘイヤスープ	前 後	牛乳 チーズ おかし		
24 月	チーズタッカルビ チョレギサラダ サンドゥブ キウイフルーツ	ごはん	鶏ミルク煮 野菜煮込み	前 後	牛乳 牛乳 クレープ	プレーパーク 完全給食	
25 火	焼魚(ほっけ) 野菜のうま煮 ★てんかけラーメン パイナップル	ごはん	野菜うま煮 ホキ煮付け	前 後	のむヨーグルト ヤクルト カナッペ		
26 水	タンドリーチキン エビとアボカドのサラダ トマトと玉子のスープ オレンジ	コーンパン	ブロックリー甘煮 鶏トマト煮	前 後	牛乳 フルーツチェ		
27 木	鶏唐揚 アメリカドッグ ミートソースパスタ コブサラダ たっぶりコーンスープ ゼリー	桜エビ炊込みご飯	肉じゃが風煮 くたくたパスタ	前 後	牛乳 フルーツポンチ	誕生会 完全給食	
28 金	鯖カレー 福神漬 コロコロサラダ キノコスープ バナナ	カレーライス	鮭しょうゆ煮 根菜煮込み	前 後	ヤクルト 牛乳 いももち		
29 土	昭和の日						

【4月ご当地メニュー】和歌山県・・・てんかけラーメン 大阪府・・・たこ焼き