

2022年

4

月 予定 献立表

つくしんぼ保育園

※朝のおやつは干菓子(せんべいやビスケットなど)と牛乳です。 午後のおやつには、牛乳と果物がつきます。
 ※出席人数や食材等の都合によりメニューが急きょ変更することがあります。変更の際は玄関に貼り出します。
 ※だし…削り節(ウルメ、さば、いわし)又は、混合だしパック(かつおぶし、いわし、あじ、さば、昆布、乾しいたげ)
 ※お米は五分付き米 又は 精白米を使用します。 ※お茶は番茶ほうじ茶を飲んでいきます。
 ※出席人数や食材等の都合によりメニューが急きょ変更することがあります。変更の際は玄関に貼り出します。
 ※土曜日の午後のおやつには干菓子(せんべいやビスケットなど)牛乳と果物がつきます。

	献立	食材		献立	食材
月 (11)	ごはん 豚肉のしょうが焼き	米 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 生姜 醤油 さとう 菜種油	月 (4)	チキンライス	米 鶏肉 玉ねぎ コーン ケチャップ
25	ゆかりあえ みそ汁	春キャベツ ゆかり 豆腐 大根 ほうれん草 みそ 昆布だし	18	切干大根サラダ	うすいえんどう オリーブ油 コンソメ 切干大根 春キャベツ 人参 しょうゆ 米酢 すし酢 オリーブ油
()	青菜ふりかけおにぎり	米 小松菜 うすあげ 醤油 さとう 菜種油	()	アスパラスープ	アスパラ しろな コンソメ
火 (12)	鯛めし	米 鯛 みつば 塩昆布	火 (5)	いも餅	じゃがいも 米粉 菜種油 醤油 さとう
26	五目豆	大豆 人参 ごぼう ひじき 糸こんにゃく 醤油 さとう	19	ごはん カレイの磯辺焼き	米 カレイ 青のり 米粉 醤油 菜種油
()	にゅうめん	米麺 小松菜 干椎茸 あおさのり 淡口醤油 塩 昆布だし	()	煮びたし みそ汁	小松菜 人参 うすあげ 醤油 大根 玉ねぎ 豆腐 みそ 昆布だし
()	やきいも	さつまいも	()	豆ごはんおにぎり	米 うすいえんどう 塩
水 (13)	ごはん 鶏のから揚げ風	米 鶏肉 しょうゆ にんにく 生姜 米粉	水 (6)	ごはん 肉じゃが	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 菜種油
27	コールスローサラダ	春キャベツ 人参 スナックエンドウ コーン 醤油 オリーブ油 米酢 すし酢	20	塩昆布あえ みそ汁	糸こんにゃく 絹さや 醤油 さとう はくさい 菜の花 塩昆布 豆腐 長ネギ わかめ みそ 昆布だし
()	みそ汁	玉ねぎ 小松菜 みそ 昆布だし	()	米粉ホットケーキ	米粉ホットケーキミックス 豆乳
()	りんごゼリー	米粉ケーキミックス よもぎ粉 豆乳 菜種油	木 (7)	ごはん とりつくね	米 鶏ミンチ 豆腐 もやし 玉ねぎ
木 (14)	ごはん 鮭のチャンチャン焼き	米 鮭 アスパラ 人参 玉ねぎ なたね油 まいたけ みそ さとう しょうゆ	21	切干大根煮	米パン粉 菜種油 醤油 さとう 片栗粉 切干大根 人参 ふき うすあげ 淡口醤油 さとう
28	もやしのナムル	もやし ほうれん草 醤油 米酢 すし酢 菜種油	()	すまし汁	かぶ あおさのり 淡口醤油 昆布だし
()	もずくスープ	もずく 大根 青ネギ コーン コンソメ	()	フライドポテト	じゃがいも 塩 オリーブ油
()	五平餅	米 もち米 みそ 醤油 さとう	金 (8)	ごはん 鮭のてりやき 酢の物	米 鮭 醤油 さとう キャベツ 人参 わかめ 醤油 米酢 すし酢
金 (15)	ごはん 大きなコロッケ	米 豚ミンチ じゃがいも 玉ねぎ 塩 ケチャップ 米粉パン 菜種油	15	豆乳汁	さつまいも 玉ねぎ しめじ 豆乳 みそ 昆布だし
()	切干大根サラダ	切干大根 春キャベツ スナックエンドウ 人参 オリーブ油 すし酢 米酢	誕生会 ()	よもぎ蒸しパン	米粉ケーキミックス よもぎ粉 豆乳 菜種油
()	みそ汁	豆腐 わかめ みそ 昆布だし	土 (9)	豚肉と塩昆布の まぜごはん 野菜炒め	米 豚肉 塩昆布 人参 豆腐 しょうゆ さとう なたね油
()	りんごケーキ	米粉ケーキミックス 豆乳 りんご さとう	23	みそ汁	キャベツ もやし ビーマン しめじ 鶏ガラだし しょうゆ なたね油 じゃがいも 玉ねぎ あおさのり みそ 昆布だし
土 (2)	ごはん 鶏肉の中華煮	米 鶏肉 大根 玉ねぎ 人参 干椎茸 醤油 さとう 鶏ガラだし	()	干菓子	せんべい ビスケットなど
16	スープ	片栗粉 菜種油 豆腐 チンゲン菜 豆腐 コンソメ	()		
30	干菓子	せんべい ビスケットなど			

4月22日(金) 誕生会

いちご蒸しパン

米粉ケーキミックス 豆乳 いちご さとう よもぎ粉

※米粉ケーキミックス

原材料 米粉 さとう かぼちゃフレーク 食塩
増粘剤(加工澱粉、キサンタンガン) 膨張剤

又は

白米粉 てんさい糖 ばれいしょ澱粉
発芽玄米粉 食塩 加工澱粉 膨張剤

- ※ 一人ひとり子どもたちの状態・体調に合わせて離乳食を進めていきます。
- ※ 2回食になると朝のおやつがあります。(赤ちゃんせいべい)3回食になると朝おやつ+夕おやつ(手作りおやつ)があります。
- ※ 野菜はすべて昆布だしで煮ています(野菜スープ)。9カ月以降はかつお・いりこだしを使用することもあります。
- ※ お米は精白米を使用します。 ※お茶は番茶ほうじ茶を飲んでいきます。
- ※ 味付け(しょうゆ)は8カ月頃から始めます。タンパク質は片栗粉でとろみをつけています。
- ※ 出席人数や食材等の都合によりメニューが急きょ変更することがあります。

7~8ヶ月		9~12か月		7~8ヶ月		9~12か月	
11	おかゆ	軟飯	月	おかゆ	軟飯		
	タンパク質 豆腐	煮物 豆腐 大根 人参 しょうゆ	(タンパク質 白身魚 又は 鶏ささみ	野菜のそぼろあんかけ煮 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 みそ		
	野菜マッシュ3品 大根 人参 春キャベツ	煮びたし 春キャベツ しょうゆ	4	野菜マッシュ3品 玉ねぎ 人参 春キャベツ	煮びたし 春キャベツ しょうゆ		
25	野菜スープ	みそ汁 ほうれん草 みそ	18	野菜スープ	スープ しるな アスパラ しょうゆ		
		<夕おやつ> 青菜入り軟飯 米 小松菜 醤油 さとう				<夕おやつ> じゃがいも煮 じゃがいも しょうゆ	
12	おかゆ	軟飯	火	おかゆ	軟飯		
	タンパク質 タイ	煮物 タイ 人参 玉ねぎ しょうゆ	(タンパク質 カレイ	煮物 カレイ 大根 人参 しょうゆ		
	野菜マッシュ3品 人参 玉葱 小松菜	煮びたし 小松菜 しょうゆ	5	野菜マッシュ3品 大根 人参 小松菜	煮びたし 小松菜 しょうゆ		
26	野菜スープ	すまし汁 あおさのり しょうゆ	19	野菜スープ	みそ汁 玉ねぎ しょうゆ		
		さつまいも煮 さつまいも				お豆入り軟飯 米 塩 うすいえんどう(すりつぶし)	
13	おかゆ	軟飯	水	おかゆ	軟飯		
	タンパク質 白身魚 又は 鶏ささみ	煮物 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 しょうゆ	(タンパク質 豆腐	煮物 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しょうゆ		
	野菜マッシュ3品 玉ねぎ 人参 春キャベツ	煮びたし 春キャベツ しょうゆ	6	野菜マッシュ3品 じゃがいも 玉葱 はくさい	煮びたし はくさい しょうゆ		
27	野菜スープ	みそ汁 小松菜 みそ	20	野菜スープ	みそ汁 豆腐 みそ		
		じゃがいも煮 じゃがいも しょうゆ				人参煮 人参 しょうゆ	
14	おかゆ	軟飯	木	おかゆ	軟飯		
	タンパク質 白身魚	煮物 白身魚 大根 人参 しょうゆ	(タンパク質 豆腐 又は 鶏ミンチ	煮物 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 しょうゆ		
	野菜マッシュ3品 玉ねぎ 人参 ほうれん草	煮びたし ほうれん草 しょうゆ	7	野菜マッシュ3品 玉ねぎ 人参 小松菜	煮びたし 小松菜 しょうゆ		
28	野菜スープ	すまし汁 青ネギ しょうゆ	21	野菜スープ	すまし汁 かぶ しょうゆ		
		みそ味軟飯 米 みそ しょうゆ さとう				じゃがいも煮 じゃがいも しょうゆ	
15	① 入園式	軟飯	金	おかゆ	軟飯		
	タンパク質 豆腐	煮物 豆腐 じゃがいも 玉ねぎ しょうゆ	(タンパク質 白身魚	煮物 白身魚 玉ねぎ 人参 しょうゆ		
	野菜マッシュ3品 じゃがいも 玉ねぎ 春キャベツ	煮びたし 春キャベツ しょうゆ	8	野菜マッシュ3品 玉ねぎ 人参 キャベツ	煮びたし キャベツ しょうゆ		
16	野菜スープ	みそ汁 わかめ みそ	22	野菜スープ	豆乳汁 わかめ 豆乳 みそ		
		人参煮 人参 しょうゆ				さつまいも煮 さつまいも	
17	おかゆ	軟飯	土	おかゆ	軟飯		
	タンパク質 豆腐 又は 鶏ささみ	煮物 豆腐 又は 鶏ささみ しょうゆ 大根 人参 玉ねぎ	(タンパク質 白身魚	煮物 白身魚 又は 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ		
	野菜マッシュ3品 大根 人参 玉ねぎ	みそ汁 あおさのり みそ	9	野菜マッシュ3品 じゃがいも 人参 玉ねぎ	みそ汁 あおさのり みそ		
30	野菜スープ		23	野菜スープ			
		干菓子				干菓子	