

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ	
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後
1	木	お赤飯	米もち米,ごま	小豆	塩	鉄塩 せんべい 麦茶	ブルー ン フライドポテ ト じゃが芋塩 ケチャップ,サラダ 油 牛乳(乳児は豆乳)
		松風焼き	ごま	鶏ひき肉,卵,味噌	人参,玉ねぎ		
		おかか和え	みりん,醤油	鰹節,竹輪	キャベツ,きゅうり		
		若竹汁	醤油,酒	わかめ,昆布,鰹節	たけのこ,塩		
2	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	ほうれん草,ケー キ 卵,ほうれん草,牛乳,バタ ー ケーキミックス,砂糖 牛乳(乳児は豆乳)
		鶏肉のマーマレード焼き	酒,醤油,マーマレード	鶏肉			
		ポテトサラダ	じゃが芋,マヨドレ,砂糖,酢		人参,きゅうり,玉ねぎ		
		わんだんスープ	酒,醤油,ごま油 わんだんの皮,油	豚ひき肉,鶏がら,コンソメ	人参,えのき,白菜 生姜,にんにく		
3	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	おかかおにぎり (米,鰹節,醤油,砂糖 麦茶)
		野菜の肉巻き	酒,砂糖,醤油	豚肉	いんげん,人参		
		トマトのごま酢和え	ごま,砂糖,醤油,酢	ツナ	トマト,きゅうり,キャベツ		
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌,油揚げ	もやし		
5	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	きな粉蒸しパン きな粉,砂糖,豆乳 米粉のケーキミックス ベーキングパウダー 牛乳(乳児は豆乳)
		ポークカレー	カレールー,じゃが芋,油	豚肉	人参,玉ねぎ,生姜,にんにく		
		フロッコリーサラダ	砂糖,酢,油		フロッコリー,コーン りんご,レタス		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
6	火	たけのこご飯	酒,醤油,みりん 米,もち米	油揚げ,鰹節	人参,たけのこ	豆乳 クッキー 豆乳	水ようかん (砂糖,こしあん,寒天 クラッカー 牛乳(乳児は豆乳))
		厚揚げの含め煮	みりん,酒,醤油,片栗粉 じゃが芋,油	鶏ひき肉,生揚げ	人参,玉ねぎ,生姜,にんにく グリーンピース		
		ひじきサラダ	砂糖,ごま油,酢,醤油	ひじき	きゅうり,トマト		
		味噌汁	麩	煮干,鰹節,味噌,わかめ			
7	水	食パン	食パン			ミレー ビスケット 豆乳	いなりまし (米,ゆかり,いなりの皮 麦茶)
		ポークビーンズ	ケチャップ,砂糖,醤油,油 じゃが芋,トマトピューレ	豚肉,大豆,コンソメ	トマト缶,人参,玉ねぎ,生姜 にんにく,パセリ,塩		
		マカロニサラダ	マカロニ,砂糖,マヨドレ		人参,きゅうり,コーン		
		でこぼん/牛乳(乳児は豆乳)	牛乳	(豆乳)	でこぼん		
8	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 麦茶	大学いも (さつま芋,サラダ油 ごま,大学芋のたれ 牛乳(乳児は豆乳))
		金目鯛の西京焼き		金目鯛の西京漬け			
		きゅうりとしらすの酢の物	砂糖,酢,醤油	しらす,わかめ	きゅうり		
		けんちん汁	みりん,こんにゃく,ごま油 里手,醤油,酒	豚肉,豆腐,鰹節	大根,人参,ごぼう 長ねぎ,生姜		
9	金	ナポリタン	砂糖,スナゴケ,醤油 油,トマトピューレ オリーブオイル	ベーコン,コンソメ	人参,コーン,ピーマン 玉ねぎ,トマト缶,塩 生姜,にんにく	豆乳 クッキー 豆乳	ツナサンド (食パン,きゅうり ツナ,マヨドレ 牛乳(乳児は豆乳))
		かぼちゃサラダ	砂糖,マヨドレ		きゅうり,レタス 人参,かぼちゃ		
		白菜スープ	油,醤油,酒	コンソメ	えのき,白菜,人参,玉ねぎ		
10	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	焼きいも 豆乳
		豚肉の生姜焼き	みりん,酒,砂糖,醤油,油	豚肉,鰹節	人参,玉ねぎ,生姜		
		ごま風味の春雨サラダ	ごま,砂糖,春雨 マヨドレ,醤油		人参,きゅうり		
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌,豆腐	なめこ		
12	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	ジャーマンポテ ト じゃが芋,バター 粉,チーズ,ベーコン 牛乳(乳児は豆乳)
		肉豆腐	みりん,酒,醤油,砂糖 油,しらたき	豚肉,鰹節,豆腐	いんげん,人参,玉ねぎ 生姜		
		キャベツのごま酢和え	ごま,砂糖,酢,醤油	じゃこ	キャベツ,きゅうり		
		味噌汁	さつま芋	煮干,鰹節,味噌	しめじ		
13	火	黒糖パン	黒糖パン			豆乳 クッキー 豆乳	鮭おにぎり (米,鮭フレーク,ごま 麦茶)
		チキンクリームシチュー	じゃが芋,小麦粉,油	鶏肉,豆乳,コンソメ	しめじ,玉ねぎ,人参 パセリ,塩		
		セロリのサラダ	砂糖,酢,油		きゅうり,セロリ,人参 キャベツ,コーン		
		いちご			いちご		
14	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	みかんゼリー みかんゼリーの素 みかん缶 ソフトせんべい 牛乳(乳児は豆乳)
		鰹の味噌煮	酒,みりん,醤油,砂糖	さば,味噌	生姜		
		れんこんサラダ	砂糖,マヨドレ,醤油		れんこん,人参,きゅうり		
		春雨スープ	春雨,酒,醤油,油,ごま油	コンソメ,鶏がら	人参,もやし,万能ねぎ		
15	木	鶏肉の照り焼き丼 野菜添え	みりん,醤油,酒,砂糖,油	鶏肉,米	人参,にら,もやし,生姜	鉄塩 せんべい 麦茶	クリームパン (卵・乳・小麦) 牛乳(乳児は豆乳)
		鉄骨サラダ	マヨドレ,砂糖,醤油,ごま油,酢	ひじき,しらす	きゅうり,人参 ほうれん草		
		味噌汁	じゃが芋	煮干,鰹節,味噌	えのき		

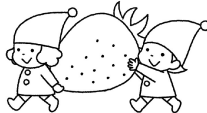
4月平均給与栄養量 3歳未満児 → 1747kcal : 蛋白質19.9g : 脂質16.4g : 加糖168mg : 塩分1.4g

3歳以上児 → 1747kcal : 蛋白質21.3g : 脂質15.2g : 加糖199mg : 塩分1.6g

＜行事＞ 23日(金)・・・お弁当の日くつき、そら組は園にて通常給食。にし、やま、うみ、たいよう組はお弁当の日

＜食育＞ ランチルームに慣れる。基礎的な食習慣を園生活の中で身につける。

きらら保育園

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ		
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後	
16	金	グリーンピースご飯	米もち米		グリーンピース	豆乳 クッキー 豆乳	いちご メープルかりんとう 牛乳(乳児は豆乳)	
		レバーのカレー揚げ	酒小麦油 醤油 カレー粉 みりん 片栗粉 砂糖	レバー	生姜 にんにく 塩			
		和風フレンチサラダ	油 酢 醤油 砂糖	わかめ	しめじ レタス コーン トマト きゅうり			
		味噌汁	里芋	煮干 鰹節 味噌 油揚げ				
17	土	あんかけやきそば	片栗粉 砂糖 油 ごま油 醤油 焼きそば 麺 オイスターソース	豚肉 鶏がら	人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 塩	赤ちゃん せんべい 麦茶	バナナ 豆乳ヨーグルト 麦茶	
		チョレギサラダ	ごま油 醤油 砂糖 ごま	わかめ	レタス きゅうり 人参 にんにく 生姜			
		中華コーンスープ	酒 醤油 片栗粉 油	鶏ガラ コンソメ	玉ねぎ コーン			
		梅ゼリー			梅ゼリーの素			
19	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	中華風おこわ 桜えび 酒 しめじ 人参 米 もち米 醤油 塩 鶏ガラ コンソメ みりん 麦茶	
		シーチキンカレー	じゃが芋 カレールウ カレー粉 油	ツナ	トマト 人参 玉ねぎ 生姜			
		コールスローサラダ	砂糖 油 酢		キャベツ コーン トマト			
		りんご/牛乳(乳児は豆乳)	牛乳	(豆乳)	りんご			
20	火	焼きうどん	砂糖 醤油 うどん 油	桜えび 豚肉のり	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ	豆乳 クッキー 豆乳	フルーツジュレ バナナ みかん 缶 クールゼリーの素 ベジタブルせんべい 牛乳(乳児は豆乳)	
		野菜の三色漬け	砂糖 酢 ごま		人参 きゅうり 大根			
		わかめのスープ	酒 ごま ごま油 醤油	わかめ コンソメ 鶏がら	万能ねぎ			
21	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	シュガートースト 食パン バター 砂糖 レモン汁 牛乳(乳児は豆乳)	
		地中海ソテー	酒 みりん 小麦粉 砂糖 片栗粉 醤油 酢	かじき	にんにく 生姜 塩			
		豚肉の青菜炒め	ごま油 砂糖 醤油 オイスターソース	ひじき 豚肉	人参 もやし 小松菜			
		味噌汁		煮干 鰹節 味噌	かぶ しめじ			
22	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 麦茶	雑炊 鶏肉 みりん 酒 人参 大根 小松菜 米 醤油 鰹節 麦茶	
		鶏肉のみぞ焼き	みりん 酒	八丁味噌 鶏肉				
		切干大根のサラダ	ごま 砂糖 ごま油 酢 醤油		切干大根 きゅうり 人参			
		おくらのスープ	酒 醤油 油	コンソメ 鶏がら	玉ねぎ 人参 おくら			
23	金	つき組	温麺	酒 みりん 砂糖 醤油 素麺	鰹節 鶏肉	大根 人参 長ねぎ	豆乳 クッキー 豆乳	チーズスコーン 卵 ヨーグルト チーズ スキムミルク バター 塩 ケーキミックス 牛乳(乳児は豆乳)
		そら組	ヨーグルト	ヨーグルト				
			バナナ			バナナ		
		にじ組~お弁当の日						
24	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	菜めしおにぎり 米 菜めしの素 麦茶	
		さわらの香味焼き	みりん 酒 醤油	さわら	ゆず			
		キャベツのごま和え	ごま 砂糖 醤油	かまぼこ	キャベツ			
		味噌汁	さつま芋	煮干 鰹節 味噌	白菜			
26	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	りんご ミレービスケット 牛乳(乳児は豆乳)	
		炒り豆腐	酒 みりん じゃが芋 砂糖 醤油 油	鶏肉 豆腐 鰹節	しめじ だけのこ 人参 生姜 玉ねぎ			
		小魚サラダ	砂糖 醤油 酢	しらす わかめ	きゅうり キャベツ			
		味噌汁	麩	煮干 鰹節 味噌	長ねぎ			
27	火	ロールパン	ロールパン			豆乳 クッキー 豆乳	ひじきご飯 酒 みりん いんげん 人参 油揚げ ひじき 米 こんにやく 砂糖 もち米 醤油 油 鰹節 麦茶	
		コーンシチュー	小麦粉 じゃが芋 油	鶏肉 豆乳 コンソメ	人参 玉ねぎ コーン 塩 パセリ			
		グリーンサラダ	砂糖 油 酢		キャベツ きゅうり レタス			
		バナナ			バナナ			
28	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	焼きそば 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 青のり 焼きそば 麺 焼きそばのたれ 油 生姜 麦茶	
		あじフライ	小麦粉/パン粉/サラダ油 中濃ソース	あじ 卵	塩			
		納豆和え	納豆のたれ	鰹節 ひきわり納豆	人参 白菜 ほうれん草			
		味噌汁	じゃが芋	煮干 鰹節 味噌	玉ねぎ			
29	木	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin-right: 10px;">昭和の日</div>  </div>						
30	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	幼児 かしわもち 牛乳 乳児 いちご 豆乳 小魚せんべい	
		鶏肉のみぞれ煮	みりん 酒 醤油 酢 砂糖	鶏肉	大根 いんげん 生姜			
		ほうれん草とツナの和え物	砂糖 醤油 マヨドレ	ツナ	ほうれん草 キャベツ 人参			
		味噌汁		煮干 鰹節 味噌 わかめ	もやし			