



日/曜	10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
1/金		ご飯 味噌汁(豆腐・大根) 鶏の親子煮 マカロニサラダ バナナ	とうふ とりく たまご ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ マカロニ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん しいたけ みつば きゅうり バナナ	牛乳 ママークッキー	480	16.5	13.7	1.5	ゆかり おにぎり
2/土		五目うどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ さやいんげん バナナ	牛乳 サラダせん	463	17.9	14.1	2.3	サラダせん
4/月		ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 肉じゃが煮 中華風酢の物 バナナ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも はるさめ 食パン	キャベツ えのき にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり もやし バナナ	牛乳 マーレード サンド	504	18.1	9.1	1.4	バナナ
5/火		ご飯 味噌汁(大根・人参) 焼き鮭 ホウレン草のなめたけ和え わかめの酢の物 バナナ	さけ ぎゅうにゅう あずき みそ	こめ	にんじん しいたけ かぶ だいこん ほうれんそう ひじき えのき わかめ きゅうり バナナ かぼちゃ	牛乳 南瓜煮	515	22.4	13.5	1.4	星たべよ
6/水		ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 豚肉の塩だれ焼き キャベツサラダ ひじき煮 バナナ	とうふ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう みそ たまご さつま揚げ	こめ ごま しらたき バター	しめじ にんじん にんにく ねぎ キャベツ きゅうり ひじき いんげん バナナ	牛乳 ホットケーキ	505	23.5	15.4	1.5	まがり せんべい
7/木		ご飯 味噌汁(板麩・ねぎ) あんかけ豆腐 小松菜の三色和え バナナ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ かたくりこ ごま ごま油 じゃがいも	わかめ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ こまつなもやし バナナ	牛乳 ポテトもち	528	16.9	12.4	1.1	味しらべ
8/金		ご飯 味噌汁(ほうれん草) つるるんチャイナ 切干大根のかき揚げ バナナ	ぶたにく ほしえび ゼラチン ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ	ほうれんそう にんじん えのき しょうが もやし たけのこ 乾しいたけ 切干しいたけ こんにゃく われ大根 バナナ	牛乳 ベジタべる 牛乳プリン	491	15.8	10.1	1.6	ごま おにぎり
9/土		けんちんうどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ バナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	538	21.2	19.1	2.4	ぎんびす ビスケット
11/月		ご飯 味噌汁(豆腐・キャベツ) 卵袋煮 お浸し(小松菜) すき昆布煮 バナナ	とうふ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ちくわ みそ	こめ しらたき	キャベツ にんじん こまつな ひじき すき昆布 いんげん バナナ	牛乳 甘納豆焼	474	19.3	14.9	3.1	バナナ
12/火		ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) ぎせい豆腐 インゲンと鶏ササミのごま和え バナナ	とうふ たまご とりにく ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ 板ふ ごま かたくりこ	わかめ ねぎ たまねぎ にんじん 乾しいたけ バナナ いんげん ひじき ピーマン	牛乳 ミルク餅	556	23.7	15.6	0.7	ベジタべる
13/水		ご飯 味噌汁(小松菜・たまねぎ) レバーケチャップ和え キャベツサラダ 切干大根煮 バナナ	レバー あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ 食パン	こまつな えのき たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ 切干しいたけ にんじん ひじき グリンピース	牛乳 マヨトースト	536	19.3	13.7	1.6	サラダせん
14/木		わかめご飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) まんまるしゅうまい 春雨の酢の物 バナナ	とうふ ぶたにく たまご ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ しゅうまいの皮 バター はるさめ じゃがいも	わかめ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ のり グリンピース ひじき きゅうり バナナ	牛乳 じゃが丸くん	539	19.6	16.5	2.7	ぼたぼた 焼き
15/金		ご飯 味噌汁(人参・もやし) 鯖の味噌煮 金平ごぼう かぶの酢の物 バナナ	さば みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま油 食パン グラニュー糖	こまつな もやし にんじん しょうが ごぼう わかめ きゅうり かぶ バナナ	牛乳 シュガートースト	612	23.3	17.7	2	ゆかり おにぎり
16/土		野菜うどん 牛乳 バナナ	とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ほうれんそう ねぎ にんじん バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	534	19.6	21.2	2	ココナッツ サブレ
18/月		ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) かに玉 お浸し(ほうれん草) 南瓜サラダ バナナ	とうふ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ	えのき にんじん 乾しいたけ ねぎ グリンピース レーズン ほうれんそう のり かぼちゃ ミックスベジタブル バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	523	18.7	15.8	1.8	シュガー トースト
19/火		ゆかりご飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 竹輪のはさみ揚げ せん切りサラダ バナナ	ちくわ ツナ缶 ぎゅうにゅう ほしえび 花かつお みそ	こめ ごま じゃがいも こむぎこ	わかめ にんじん うめ だいこん きゅうり バナナ ねぎ	牛乳 葱焼き	520	17.3	17.5	2.3	バナナ
20/水		スプリングカレー 春雨スープ 誕生会 フレンチサラダ バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はるさめ 食パン	たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく きゅうり キャベツ バナナ いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	515	15.6	12.8	1.3	ジャム サンド
21/木		ご飯 味噌汁(ほうれん草・わかめ) 高野豆腐のから揚げ インゲンとエビの炒め 三つ葉ともやしのナムル バナナ	こうやとうふ ほしえび ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ オリーブ油 ごま油	わかめ ほうれんそう にんじん いんげん もやし みつば だいこん バナナ	牛乳 まがりせんべい	534	19.7	13.5	2.4	まがり せんべい
22/金		ご飯 味噌汁(もやし・小松菜) たっぷり野菜の豚肉巻 キャベツお浸し ひじき煮 バナナ	ぶたにく だいず さつまあげ ヨーグルト みそ	こめ じゃがいも しらたき	もやし しめじ こまつな いんげん にんじん しょうが キャベツ うめ ひじき バナナ	ヨーグルト クラッカー	445	18.5	6.9	3	ごま おにぎり
23/土		卵うどん 牛乳 バナナ	たまご とりく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 星たべよ	556	21.6	17.3	2.7	星たべよ
25/月		ご飯 味噌汁(豆腐) ひじき卵焼き スタミナ納豆 もやし炒め グレープフルーツ	とうふ たまご みそ なっとう とりく ぎゅうにゅう チーズ	こめ	ねぎ キャベツ ひじき いんげん にんじん しょうが にんにく もやし たまねぎ ピーマン グレープフルーツ	牛乳 甘辛せんべい チーズ	606	27.7	19.6	2.4	バナナ
26/火		ご飯 味噌汁(大根・人参) チリコンカン 海草サラダ グレープフルーツ	あぶらあげ みそ ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ にんにく トマトジュース きゅうり レタス もやし コーン 缶 グレープフルーツ	牛乳 おかずパン	474	16.9	13	1.2	ぼたぼた 焼き
27/水		ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) ささみのレモン煮 いんげん胡麻和え とうみょう炒め グレープフルーツ	とうふ とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ オリーブ油	ねぎ わかめ レモン いんげん トウモロコシ もやし にんじん グレープフルーツ	牛乳 バタークッキー	548	24.5	17.1	1.5	サラダせん
28/木		こいのぼりランチ すまし汁 こいのぼり会 グレープフルーツ	たまご ぎゅうにゅう ウインナー きなこ	こめ じゃがいも 食パン マーガリン	アスパラガス にんじん たまねぎ きゅうり ミックスベジタブル しめじ こまつな グレープフルーツ	牛乳 きな粉パン	597	18.7	23.1	3.3	ゆかり おにぎり
29/金		昭和の日									
30/土		五目うどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ さやいんげん バナナ	牛乳 白い風船	463	17.9	14.1	2.3	白い風船

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。

ご入園・ご進級おめでとうございます



保育園の食事は子どもたちが一日に必要な栄養量の半分を摂ります。
毎日食べる食事は、子どもの心と身体を育てます。
成長・発達に合わせた、安心・安全で美味しい食事作りをしています。
今年度もよろしくお祈りいたします。



日/曜	10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
1/金	牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・大根) 鶏の親子煮 マカロニサラダ バナナ	とうふ とり たまご ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ マカロニ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん しいたけ みつば きゅうり バナナ	牛乳 ママークッキー	325	12.1	11.7	0.7	ゆかり おにぎり
2/土	牛乳	五目うどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ さやいんげん バナナ	牛乳 サラダせん	317	13.2	12.1	1.2	サラダせん
4/月	牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 肉じゃが煮 中華風酢の物 バナナ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも はるさめ 食パン	キャベツ えのき にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり もやし バナナ	牛乳 マーレード サンド	352	14.7	9.6	0.8	バナナ
5/火	牛乳	ご飯 味噌汁(大根・人参) 焼き鮭 ホウレン草のなめたけ和え わかめの酢の物 バナナ	さけ ぎゅうにゅう あずき みそ	こめ	にんじん しいたけ かぶ だいこん ほうれんそう ひじき えのき わかめ きゅうり バナナ かぼちゃ	牛乳 南瓜煮	324	14.3	10.5	0.8	星たべよ
6/水	牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 豚肉の塩だれ焼き キャベツサラダ ひじき煮 バナナ	とうふ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう みそ たまご さつま揚げ	こめ ごま しらたき パター	しめじ にんじん にんにく ねぎ キャベツ きゅうり ひじき いんげん バナナ	牛乳 ホットケーキ	318	15.0	11.6	0.7	まがり せんべい
7/木	牛乳	ご飯 味噌汁(板麩・ねぎ) あんかけ豆腐 小松菜の三色和え バナナ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ かたくりこ ごま ごま油 じゃがいも	わかめ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ こまつなもやし バナナ	牛乳 ポテトもち	350	12.1	10.0	0.7	味しらべ
8/金	牛乳	ご飯 味噌汁(ほうれん草) つるるんチャイナ 切干大根のかき揚げ バナナ	ぶたにく ほしえび ゼラチン ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ	ほうれんそう にんじん えのき しょうがもやし たけのこ 乾しいたけ 切干しいたけ こんにゃく かわれ大根 バナナ	ベジタべる 牛乳プリン	364	12.1	11.1	0.8	ごま おにぎり
9/土	牛乳	けんちんうどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ バナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	337	13.9	13.4	1.2	ぎんびす ビスケット
11/月	牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・キャベツ) 卵袋煮 お浸し(小松菜) すき昆布煮 バナナ	とうふ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ちくわ みそ	こめ しらたき	キャベツ にんじん こまつな ひじき すき昆布 いんげん バナナ	牛乳 甘納豆焼	344	15.5	13.4	2.0	バナナ
12/火	牛乳	ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) ぎせい豆腐 インゲンと鶏ササミのごま和え バナナ	とうふ たまご とりにく ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ 板ふ ごま かたくりこ	わかめ ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ バナナ いんげん ひじき ピーマン	牛乳 ミルク餅	345	15.0	11.6	0.5	ベジタべる
13/水	牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜・たまねぎ) レバーケチャップ和え キャベツサラダ 切干大根煮 バナナ	レバー あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ 食パン	こまつな えのき たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ 切干しいたけ にんじん ひじき グリンピース	牛乳 マヨトースト	338	13.0	10.6	0.9	サラダせん
14/木	牛乳	わかめご飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) まんまるしゅうまい 春雨の酢の物 バナナ	とうふ ぶたにく たまご ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ しゅうまいの皮 パター はるさめ じゃがいも	わかめ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ のり グリンピース ひじき きゅうり バナナ	牛乳 じゃが丸くん	355	13.3	12.6	1.4	ぼたぼた 焼き
15/金	牛乳	ご飯 味噌汁(人参・もやし) 鯖の味噌煮 金平ごぼう かぶの酢の物 バナナ	さば みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま油 食パン グラニュー糖	こまつな もやし にんじん しょうが ごぼう わかめ きゅうり かぶ バナナ	牛乳 シュガートースト	385	15.1	12.7	1.2	ゆかり おにぎり
16/土	牛乳	野菜うどん 牛乳 バナナ	とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ほうれんそう ねぎ にんじん バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	335	13.2	14.6	1.1	ココナッツ サブレ
18/月	牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) かに玉 お浸し(ほうれん草) 南瓜サラダ バナナ	とうふ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ	えのき にんじん 乾しいたけ ねぎ グリンピース レーズン ほうれんそう のり かぼちゃ ミックスベジタブル バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	338	12.6	12.3	0.9	シュガー トースト
19/火	牛乳	ゆかりご飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 竹輪のはさみ揚げ せん切りサラダ バナナ	ちくわ ツナ缶 ぎゅうにゅう ほしえび 花かつお みそ	こめ ごま じゃがいも こむぎこ	わかめ にんじん うめ だいこん きゅうり バナナ ねぎ	牛乳 葱焼き	334	12.2	12.8	1.1	バナナ
20/水	牛乳	スプリングカレー 春雨スープ 誕生会 フレンチサラダ バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はるさめ 食パン	たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく きゅうり キャベツ バナナ いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	325	11.0	10.2	0.8	ジャム サンド
21/木	牛乳	ご飯 味噌汁(ほうれん草・わかめ) 高野豆腐のから揚げ インゲンとエビの炒め 三つ葉ともやしのナムル バナナ	こうやとうふ ほしえび ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ オリーブ油 ごま油	わかめ ほうれんそう にんじん いんげん もやし みつば だいこん バナナ	牛乳 まがりせんべい	332	13.1	10.8	1.2	まがり せんべい
22/金	牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・小松菜) たっぷり野菜の豚肉巻 キャベツお浸し ひじき煮 バナナ	ぶたにく だいず さつまあげ ヨーグルト みそ	こめ じゃがいも しらたき	もやし しめじ こまつな いんげん にんじん しょうがキャベツ うめ ひじき バナナ	ヨーグルト クラッカー	292	12.9	7.2	1.6	ごま おにぎり
23/土	牛乳	卵うどん 牛乳 バナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 星たべよ	345	14.1	12.5	1.5	星たべよ
25/月	牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) ひじき卵焼き スタミナ納豆 もやし炒め グレープフルーツ	とうふ たまご みそ なっとう とりにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ	ねぎ キャベツ ひじき いんげん にんじん しょうが にんにく もやし たまねぎ ピーマン グレープフルーツ	牛乳 甘辛せんべい チーズ	374	17.1	13.5	1.2	バナナ
26/火	牛乳	ご飯 味噌汁(大根・人参) チリコンカン 海草サラダ グレープフルーツ	あぶらあげ みそ ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ にんにく トマトジュース きゅうり レタス もやし コーン 缶 グレープフルーツ	牛乳 おかずパン	312	11.9	10.7	0.7	ぼたぼた 焼き
27/水	牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) ささみのレモン煮 いんげん胡麻和え とうみょう炒め グレープフルーツ	とうふ とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ オリーブ油	ねぎ わかめ レモン いんげん トウモロコシ もやし にんじん グレープフルーツ	牛乳 バタークッキー	346	15.8	12.4	0.9	サラダせん
28/木	牛乳	こいのぼりランチ すまし汁 こいのぼり会 グレープフルーツ	たまご ぎゅうにゅう ウインナー きなこ	こめ じゃがいも 食パン マーガリン	アスパラガス にんじん たまねぎ きゅうり ミックスベジタブル しめじ こまつな グレープフルーツ	牛乳 きな粉パン	383	13.3	16.4	1.7	ゆかり おにぎり
29/金	昭和の日										
30/土	牛乳	五目うどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ さやいんげん バナナ	牛乳 白い風船	317	13.2	12.1	1.2	白い風船

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。

ご入園・ご進級おめでとうございます



保育園の食事は子どもたちが一日に必要な栄養量の半分を摂ります。
毎日食べる食事は、子どもの心と身体を育てます。
成長・発達に合わせた、安心・安全で美味しい食事作りをしていきます。
今年度もよろしくお願いいたします。

4月の離乳食予定表

令和4年度



大新保育園

月	火	水	木	金	土
<p>ご入園おめでとうございます</p>				1	2
				かゆ・汁 鶏の煮物 煮野菜	野菜うどん バナナ
				白せんべい	ヨーグルト
4	5	6	7	8	9
かゆ・汁 肉じゃが煮 野菜和え物	かゆ・汁 煮魚(鮭) ほうれん草お浸し	かゆ・汁 豚のくず煮 ひじき煮	かゆ・汁 あんかけ豆腐 小松菜和え	かゆ・汁 豚の煮物 切干煮	煮込みうどん バナナ
食パン	かぼちゃ煮	卵なしホットケーキ	茹でじゃが	青のりがゆ	ヨーグルト
11	12	13	14	15	16
かゆ・汁 湯豆腐 すき昆布煮	かゆ・汁 ぎせい豆腐 鶏ささみ和え	かゆ・汁 高野の含め煮 切干煮	かゆ・汁 豚そぼろ 煮野菜	かゆ・汁 煮魚(たら) かぶの煮物	野菜うどん バナナ
卵なしホットケーキ	煮込みうどん	食パン	ポテト焼き	食パン	ヨーグルト
18	19	20	21	22	23
かゆ・汁 炒り豆腐 かぼちゃ煮	かゆ・汁 ツナ煮 煮野菜	かゆ・汁 豚のくず煮 キャベツサラダ	かゆ・汁 高野の含め煮 煮野菜	かゆ・汁 肉じゃが煮 ひじき煮	煮込みうどん バナナ
蒸しパン	うすやき	食パン	白せんべい	ヨーグルト	ヨーグルト
25	26	27	28	29	30
かゆ・汁 湯豆腐 煮野菜	かゆ・汁 ポトフ風煮 海藻サラダ	かゆ・汁 ささみのくず煮 煮野菜	かゆ・汁 煮魚(たら) じゃが芋サラダ	昭和の日	野菜うどん バナナ
白せんべい	卵なしホットケーキ	青のりがゆ	食パン		ヨーグルト



毎月お渡しする離乳食予定表は、幼児食から応用して作成しています。

初期から完了期まで使用できる食材全体を見ています。

子ども達の月齢・育ちに合わせ、形態・食材・量を決めて進めておりますので、

目安として見ていただければと思います。

給食室では、今年度も旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供していきます。

どうぞ宜しくお願い致します。

