



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/月	カレーライス 大根スープ コールスローサラダ バナナ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 食パン	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり バナナ いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	489	15.7	12.8	1.3	ジャムサンド
2/火	ナポリタン わかめスープ 大根サラダ バナナ	ウイナー ぎゅうにゅう	スパゲッティ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン わかめ だいこん きゅうり バナナ	牛乳 ママークッキー	434	15.6	14.2	1.9	バナナ
3/水	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 厚焼き卵 ウイナー付合せ ホウレン草なめたけ和え バナナ	とうふ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ウイナー 花かつお	こめ こむぎこ	しめじ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ひじき なめたけ バナナ こねぎ	牛乳 ねぎとおかかの もちもち焼き	540	21	18.6	2.3	サラダせん
4/木	ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) マーボー豆腐 ゆかり和え バナナ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ かたくりこ 食パン	わかめ にんじん 乾しいたけ にら ねぎ しょうが キャベツ きゅうり のり バナナ	牛乳 マヨトースト	512	19.2	15.9	1.2	ママー クッキー
5/金	ご飯 味噌汁(ほうれん草) つるるんチャイナ 小松菜の三色和え バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ はるさめ ごま ごま油 バター	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 にら こまつな しいたけ バナナ	牛乳 ホットケーキ	440	18.2	11.1	1.0	ゆかり おにぎり
6/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 みそ	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 サラダせん	463	18.1	17.5	2.2	サラダせん
8/月	ご飯 味噌汁(豆腐・大根) 鶏の親子煮 ポテトサラダ バナナ	とうふ とりにく たまご 魚肉ソーセージ みそ ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも	こまつな だいこん たまねぎ にんじん しいたけ みつば バナナ	牛乳 チーズせんべい	515	18.3	18.0	1.7	バナナ
9/火	ご飯 味噌汁(わかめ・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	ぶたにく だいず さつまあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま しらたき じゃがいも かたくりこ	わかめ 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 ポテトもち	495	22.4	13.3	1.8	ポテトもち
10/水	ご飯 味噌汁(豆腐・もやし) 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 ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ しらたき	もやし にんじん こまつな ひじき まこんぶ いんげん バナナ	牛乳 甘納豆焼	455	19.1	15.1	2.3	味しらべ
11/木	ご飯 味噌汁(板麩・じゃが芋) 生揚味噌炒め 切干大根のかき揚げ バナナ	ぶたにく なまげ 干しえび ぜらチン ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも いたふ	わかめ たまねぎ いんげん にんじん 切干しいたけ かいわれだいこん コーン缶 バナナ	牛乳 ベジたべる 牛乳プリン	509	16.3	13.7	1.4	バナナ
12/金	わかめご飯 味噌汁(豆腐・玉葱) 魚の香草焼き 根菜煮 バナナ	とうふ たら みそ ぎゅうにゅう あんこ	こめ パン粉 こむぎこ オリーブ油 じゃがいも 食パン	カットわかめ たまねぎ にんじん パセリ だいこん バナナ	牛乳 あんサンド	534	23.5	11.6	2.0	ジャムサンド
13/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	510	21.2	19.1	2.4	ぎんびす ビスケット
15/月	ご飯 味噌汁(人参・切干大根) キッズヤンニョムチキン 春雨の酢の物 バナナ	あぶらあげ とりにく ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はるさめ じゃがいも バター	切干しいたけ にんじん にんにく きゅうり バナナ のり	牛乳 じゃが丸くん	562	20.6	18.3	1.3	バナナ
16/火	ゆかりご飯 味噌汁(人参・もやし) ぎせい豆腐 インゲンと鶏ササミの胡麻和え バナナ	とうふ たまご みそ グリーンピース とりにく ぎゅうにゅう ほしえび	こめ ごま こむぎこ	えのき もやし にんじん たまねぎ 乾しいたけ あおのり いんげん ひじき ビーマン バナナ キャベツコーン缶	牛乳 お好み焼き風 おやき	492	25.2	13.2	1.3	うすやき
17/水	スプリングカレー わかめスープ 誕生会 コーンサラダ バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 食パン	たまねぎ わかめ ねぎ コーン缶 きゅうり レタス にんじん バナナ	牛乳 シュガートースト	552	20.5	14.3	1.6	シュガー トースト
18/木	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 炒め卵のくずあんかけ とうみょう炒め バナナ	とうふ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ オリーブ油	えのき 切干しいたけ たまねぎ にんじん トウモロ もやし バナナ	牛乳 まがりせんべい	521	18.8	14.1	1.6	バナナ
19/金	ご飯 味噌汁(人参・もやし) 鯖の味噌煮 いんげん胡麻和え かぶの酢の物 バナナ	さば みそ ぎゅうにゅう きなこ	こめ 食パン バター	わかめ もやし にんじん しょうが いんげん きゅうり かぶ バナナ	牛乳 きな粉パン	540	23.4	19.8	1.7	きな粉パン
20/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 源氏パイ	508	19.6	21.2	2.0	源氏パイ
22/月	ご飯 味噌汁(もやし・ほうれん草) 高野豆腐のから揚げ インゲンのエビ炒め 三つ葉ともやしナムル グレープフルーツ	こうやとうふ ほしえび ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ かたくりこ オリーブ油 ごま油	もやし ほうれんそう ねぎ いんげん みつば にんじん グレープフルーツ	牛乳 ミルク餅	460	20.3	13.9	1.5	バナナ
23/火	ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) めかじきの照り焼き 金平ごぼう 小松菜とひじき和え グレープフルーツ	めかじき ほしえび ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ ごま油 じゃがいも	わかめ ねぎ しょうが ごぼう にんじん こまつな しめじ グレープフルーツ	牛乳 フライドポテト	436	21.7	10.4	1.7	サラダせん
24/水	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 なっとう とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ	にんじん キャベツ ひじき いんげん しょうが にんにく もやし たまねぎ ビーマン グレープフルーツ	牛乳 おかずパン	447	22.9	15.5	1.5	バナナ
25/木	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 ぶたにく だいず ぎゅうにゅう みそ	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 バナナ	牛乳 味しらべ バナナ	532	18.5	12.8	1.5	バナナ
26/金	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) たっぷり野菜の豚肉巻き キャベツおひたし ひじき煮 グレープフルーツ	ぶたにく だいず みそ さつまあげ ヨーグルト	こめ じゃがいも しらたき	たまねぎ しめじ こまつな いんげん にんじん しょうが キャベツうめほし ひじき グレープフルーツ	ヨーグルト クラッカー	398	17.9	6.8	2.2	わかめ おにぎり
27/土	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 ココナッツサブレ	537	21.5	19.1	2.5	ココナッツ サブレ
29/月	昭和の日									
30/火	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 味噌焼きチキン ブロッコリー昆布茶あえ チンゲン菜とハムの中華酢の物 グレープフルーツ	とりにく ハム ぎゅうにゅう こうやとうふ とうにゅう	こめ 板ふ ごま油	えのき こまつな ブロッコリー チンゲンサイ にんじん グレープフルーツ	牛乳 高野豆腐の かりんどう	480	27.3	15.7	1.4	バナナ

※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。





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/月	牛乳 カレーライス 大根スープ コールスローサラダ バナナ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 食パン	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり バナナ いちご ジャム	牛乳 ジャムサンド	325	12	11.9	0.7	ジャムサンド
2/火	牛乳 ナポリタン わかめスープ 大根サラダ バナナ	ウイナー ぎゅうにゅう	スパゲッティ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン わかめ だいこん きゅうり バナナ	牛乳 ママークッキー	277	11	11.1	1	バナナ
3/水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 厚焼き卵 ウイナー付合せ ホウレン草なめたけ和え バナナ	とうふ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ウイナー 花かつお	こめ こむぎこ	しめじ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ひじき なめたけ バナナ こねぎ	牛乳 ねぎとおかかの もちもち焼き	353	14.8	13.2	1.2	サラダせん
4/木	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) マーボー豆腐 ゆかり和え バナナ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ かたくりこ 食パン	わかめ にんじん 乾しいたけ にら ねぎ しょうが キャベツ きゅうり のり バナナ	牛乳 マヨトースト	318	12.8	11.8	0.7	ママー クッキー
5/金	牛乳 ご飯 味噌汁(ほうれん草) つるるんチャイナ 小松菜の三色和え バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ はるさめ ごま ごま油 バター	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 にら こまつな しいたけ バナナ	牛乳 ホットケーキ	226	9.2	5.7	0.6	ゆかり おにぎり
6/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 みそ	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 サラダせん	352	14.8	15.8	1.2	サラダせん
8/月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・大根) 鶏の親子煮 ポテトサラダ バナナ	とうふ とりにく たまご 魚肉ソーセージ みそ ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも	こまつな だいこん たまねぎ にんじん しいたけ みつば バナナ	牛乳 チーズせんべい	358	14.2	14.9	1.0	バナナ
9/火	牛乳 ご飯 味噌汁(わかめ・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	ぶたにく だいず さつまあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま しらたき じゃがいも かたくりこ	わかめ 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 ポテトもち	307	14.5	10.5	0.9	ポテトもち
10/水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・もやし) 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 ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ しらたき	もやしにんじん こまつな ひじき まこんぶ いんげん バナナ	牛乳 甘納豆焼	328	15.3	13.5	1.9	味しらべ
11/木	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・じゃが芋) 生揚げ味噌炒め 切干大根のかき揚げ バナナ	ぶたにく なまげ 干しえび ぜらチン ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも いたふ	わかめ たまねぎ いんげん にんにく 切干だいこん かいわれだいこん コーン缶 バナナ	牛乳 ベジタべる 牛乳プリン	363	12.4	12.9	0.8	バナナ
12/金	牛乳 わかめご飯 味噌汁(豆腐・玉葱) 魚の香草焼き 根菜煮 バナナ	とうふ たら みそ ぎゅうにゅう あんこ	こめ パン粉 こむぎこ オリーブ油 じゃがいも 食パン	カットわかめ たまねぎ にんじん パセリ だいこん バナナ	牛乳 あんサンド	442	20.3	11.5	1.5	ジャムサンド
13/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	316	13.9	13.4	1.2	ぎんびす ビスケット
15/月	牛乳 ご飯 味噌汁(人参・切干大根) キッズヤンニョムチキン 春雨の酢の物 バナナ	あぶらあげ とりにく ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はるさめ じゃがいも バター	切干しだいこん にんじん にんにく きゅうり バナナ のり	牛乳 じゃが丸くん	396	16.9	16.3	0.9	バナナ
16/火	牛乳 ゆかりご飯 味噌汁(人参・もやし) ぎせい豆腐 インゲンと鶏ササミの胡麻和え バナナ	とうふ たまご みそ グリーンピース とりにく ぎゅうにゅう ほしえび	こめ ごま こむぎこ	えのき もやしにんじん たまねぎ 乾しいたけ あおのり いんげん ひじき ピーマン バナナ キャベツ コーン缶	牛乳 お好み焼き風 おやき	322	16.7	11.4	0.8	うすやき
17/水	牛乳 スプリングカレー わかめスープ 誕生日会 コーンサラダ バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 食パン	たまねぎ わかめ ねぎ コーン缶 きゅうり レタス にんじん バナナ	牛乳 シュガートースト	449	17.4	12.9	1.3	シュガー トースト
18/木	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 炒め卵のくずあんかけ とうみょう炒め バナナ	とうふ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ オリーブ油	えのき 切干しだいこん たまねぎ にんじん トウモロコシ もやし バナナ	牛乳 まがりせんべい	349	14.4	12.3	1.0	バナナ
19/金	牛乳 ご飯 味噌汁(人参・もやし) 鯖の味噌煮 いんげん胡麻和え かぶの酢の物 バナナ	さば みそ ぎゅうにゅう きなこ	こめ 食パン バター	わかめ もやしにんじん しょうが いんげん きゅうり かぶ バナナ	牛乳 きな粉パン	340	15.1	13.8	1.1	きな粉パン
20/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 源氏パイ	254	9.9	10.8	1.0	源氏パイ
22/月	牛乳 ご飯 味噌汁(もやし・ほうれん草) 高野豆腐のから揚げ インゲンのエビ炒め 三つ葉ともやしナムル バナナ	こうやとうふ ほしえび ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ かたくりこ オリーブ油 ごま油	もやし ほうれんそう ねぎ いんげん みつば にんじん バナナ	牛乳 ミルク餅	315	14.4	11.1	1.0	バナナ
23/火	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) めかじきの照り焼き 金平ごぼう 小松菜とひじき和え バナナ	めかじき ほしえび ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ ごま油 じゃがいも	わかめ ねぎ しょうが ごぼうにんじん こまつな しめじ バナナ	牛乳 フライドポテト	318	15.7	10.1	1.1	サラダ せん
24/水	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 バナナ	とうふ たまご なつとう とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ	にんじん キャベツ ひじき いんげん しょうが にんにく もやし たまねぎ ピーマン バナナ	牛乳 おかずパン	319	15.9	12.5	1.0	バナナ
25/木	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) チリコンカン 海草サラダ バナナ	あぶらあげ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう みそ	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 バナナ	牛乳・ 味しらべ バナナ	350	12.8	10.7	0.8	バナナ
26/金	牛乳 ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) たっぶり野菜の豚肉巻き キャベツおひたし ひじき煮 バナナ	ぶたにく だいず みそ さつまあげ ヨーグルト	こめ じゃがいも しらたき	たまねぎ しめじ こまつな いんげん にんじん しょうが キャベツ うめほし ひじき バナナ	ヨーグルト クラッカー	284	12.8	7.2	1.4	わかめ おにぎり
27/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 ココナッツサブレ	369	15.1	13.6	1.9	ココナッツ サブレ
29/月	昭和の日									
30/火	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 味噌焼きチキン ブロッコリー昆布茶あえ チンゲン菜とハムの中巻酢の物 バナナ	とりにく ハム ぎゅうにゅう こうやとうふ とうにゅう	こめ 板ふ ごま油	えのき こまつな ブロッコリー チンゲンサイ にんじん バナナ	牛乳 高野豆腐の かりんとう	365	19.4	15.1	1.1	バナナ

※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。



4月の離乳食予定表

令和6年度



大新保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
かゆ・汁 ポトフ風煮 野菜の和え物	煮込みうどん 煮野菜	かゆ・汁 湯豆腐 煮野菜	かゆ・汁 炒り豆腐 ゆかり和え	かゆ・汁 とろみ野菜 三色和え	五目うどん バナナ
パンがゆ	白せんべい	青のりがゆ	パンがゆ	うどん	ヨーグルト
8	9	10	11	12	13
かゆ・汁 湯豆腐 煮野菜	かゆ・汁 豚のくず煮 ひじき煮	かゆ・汁 あんかけ豆腐 昆布煮物	かゆ・汁 湯豆腐 切干煮	かゆ・汁 煮魚(タラ) 根菜煮	けんちんうどん バナナ
白せんべい	ゆでじゃが	卵なしホットケーキ	ヨーグルト	パンがゆ	ヨーグルト
15	16	17 誕生会	18	19	20
かゆ・汁 鶏のくず煮 煮野菜	かゆ・汁 ぎせい豆腐 ささみ和え	かゆ・汁 ポトフ風煮 野菜和え物	かゆ・汁 炒り豆腐 野菜の炒め煮	かゆ・汁 煮魚(鮭) カブの煮物	野菜うどん バナナ
ゆでじゃが	うどん	パンがゆ	白せんべい	パンがゆ	ヨーグルト
22	23	24	25	26	27
かゆ・汁 高野の含め煮 もやし和え物	かゆ・汁 煮魚(タラ) 小松菜和え	かゆ・汁 湯豆腐 鶏そぼろあん	かゆ・汁 トマト煮 野菜和え物	かゆ・汁 肉じゃが煮 ひじき煮	煮込みうどん バナナ
ゆでじゃが	うどん	青のりがゆ	白せんべい	ヨーグルト	ヨーグルト
29	30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ご入園おめでとうございます</p> <p>新年度がスタートしました。 ゆっくりと新しい環境に慣れていく子どもたちを あたたかく見守っていきましょう。 栄養バランスの取れた、おいしい給食を用意し て、心と体の成長を支えていきたいと思ひます。 どうぞよろしくお願ひいたします。</p> </div>			
昭和の日	かゆ・汁 鶏のくず煮 きざみ野菜 白せんべい				

おいしい行事



お花見



江戸時代、桜をめながらお弁当を食べる春の娯楽として広がったお花見。
 農民の間では、山から里へ下りてきた田の神様をごちそうでもてなし、農作を祈る神事でした。
 お外で食べるご飯はとってもおいしいものです。
 周りの風景などで癒しの効果もあると言われてひます。
 お天気や体調を見ながら、気分転換にお外で食べてみるのもひいひいですね。

