

4月 離乳食5~6ヶ月頃献立表 (初期)

令和6年
若葉保育園

日付		献立名
1	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐との玉ねぎ煮つぶし、人参の煮つぶし
2	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と白菜の煮つぶし、小松菜の煮つぶし
3	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、かぼちゃの煮つぶし
4	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
5	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、キャベツの煮つぶし
6	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、白菜の煮つぶし
8	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし
9	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
10	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、人参の煮つぶし
11	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
12	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、白菜の煮つぶし
13	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、大根の煮つぶし
15	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし
16	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
17	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、人参の煮つぶし
18	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と白菜の煮つぶし、大根の煮つぶし
19	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、人参の煮つぶし
20	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、白菜の煮つぶし
22	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし
23	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
24	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、さつま芋の煮つぶし
25	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、小松菜の煮つぶし
26	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
27	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と白菜の煮つぶし、さつま芋の煮つぶし
30	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、かぼちゃの煮つぶし

4月 離乳食7~8ヶ月頃献立表 (中期)



令和6年
若葉保育園

日付	献立名	主な材料
1 月	おかゆ、野菜スープ、 かれいと玉ねぎの煮物、人参の煮物、オレンジ	米、かれい、玉ねぎ、人参、オレンジ
2 火	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と白菜の煮物、小松菜の煮物、バナナ	米、豆腐、白菜、小松菜、バナナ
3 水	おかゆ、野菜スープ、 しらすと玉ねぎの煮物、かぼちゃの煮物、オレンジ	米、しらす、玉ねぎ、南瓜、オレンジ
4 木	おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、玉ねぎの煮物、オレンジ	米、ささみ、人参、玉ねぎ、オレンジ
5 金	おかゆ、野菜スープ、 たらと玉ねぎの煮物、キャベツの煮物、バナナ	米、たら、玉ねぎ、キャベツ、バナナ
6 土	おかゆ、野菜スープ、 しらすと人参の煮物、白菜の煮物、オレンジ	米、しらす、人参、白菜、オレンジ
8 月	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と玉ねぎの煮物、人参の煮物、オレンジ	米、豆腐、玉ねぎ、人参、オレンジ
9 火	おかゆ、野菜スープ、 しらすと人参の煮物、じゃが芋の煮物、バナナ	米、しらす、人参、じゃが芋、バナナ
10 水	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と小松菜の煮物、人参の煮物、オレンジ	米、豆腐、小松菜、人参、オレンジ
11 木	おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ	米、ささみ、玉ねぎ、じゃが芋、オレンジ
12 金	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と小松菜の煮物、白菜の煮物、バナナ	米、豆腐、小松菜、白菜、バナナ
13 土	おかゆ、野菜スープ、 しらすと人参の煮物、大根の煮物、オレンジ	米、しらす、人参、大根、オレンジ
15 月	おかゆ、野菜スープ、 かれいと玉ねぎの煮物、人参の煮物、オレンジ	米、かれい、玉ねぎ、人参、オレンジ
16 火	おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、じゃが芋の煮物、バナナ	米、ささみ、人参、じゃが芋、バナナ
17 水	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と大根の煮物、人参の煮物、オレンジ	米、豆腐、大根、人参、オレンジ
18 木	おかゆ、野菜スープ、 しらすと白菜の煮物、大根の煮物、オレンジ	米、しらす、ほうれん草、大根、オレンジ
19 金	おかゆ、野菜スープ、 かれいとじゃが芋の煮物、人参の煮物、バナナ	米、かれい、じゃが芋、人参、バナナ
20 土	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と人参の煮物、白菜の煮物、オレンジ	米、豆腐、人参、白菜、オレンジ
22 月	おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、人参の煮物、オレンジ	米、ささみ、玉ねぎ、人参、オレンジ
23 火	おかゆ、野菜スープ、 豆腐とじゃが芋の煮物、玉ねぎの煮物、バナナ	米、豆腐、じゃが芋、玉ねぎ、バナナ
24 水	おかゆ、野菜スープ、 ささみと大根の煮物、さつま芋の煮物、オレンジ	米、ささみ、大根、さつま芋、オレンジ
25 木	おかゆ、野菜スープ、 かれいと玉ねぎの煮物、小松菜の煮物、オレンジ	米、かれい、玉ねぎ、小松菜、オレンジ
26 金	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と人参の煮物、玉ねぎの煮物、バナナ	米、豆腐、人参、玉ねぎ、バナナ
27 土	おかゆ、野菜スープ、 しらすと白菜の煮物、さつま芋の煮物、オレンジ	米、しらす、白菜、さつま芋、オレンジ
30 火	おかゆ、野菜スープ、 たらとキャベツの煮物、かぼちゃの煮物、オレンジ	米、たら、キャベツ、南瓜、オレンジ

4月 離乳食9~11ヶ月頃献立表(後期)

令和6年
若葉保育園



日付	昼食	主な材料	午後のおやつ
1 月	軟飯、麩の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ	米、麩、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
2 火	軟飯、小松菜の味噌汁 鶏肉と白菜の煮物、きゅうりスティック バナナ	米、小松菜、味噌、鶏肉、白菜、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、食パン、いちごジャム	ジャムサンド 麦茶
3 水	軟飯、ほうれん草の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物、ふかしかぼちゃ いちごヨーグルト	米、ほうれん草、味噌、豚肉、玉ねぎ、砂糖 片栗粉、南瓜、ヨーグルト、いちごジャム マカロニ、人参、ケチャップ	マカロニナポリタン 麦茶
4 木	軟飯、玉ねぎの味噌汁 豚ひき肉と人参の煮物、きゅうりスティック オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、豚ひき肉、人参、砂糖 片栗粉、きゅうり、オレンジ バター、小麦粉、スキムミルク	クッキー 麦茶
5 金	軟飯、キャベツのスープ たらと玉ねぎのケチャップ煮、人参スティック バナナ	米、キャベツ、たら、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖 片栗粉、人参、バナナ、じゃが芋	ふかし芋 麦茶
6 土	軟飯、白菜のスープ 豚ひき肉と人参の煮物、ふかし芋 オレンジ	米、白菜、豚ひき肉、人参、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ、かつお節	おかかおにぎり 麦茶
8 月	軟飯、じゃが芋の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ	米、じゃが芋、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖 片栗粉、人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 麦茶
9 火	軟飯、玉ねぎのスープ ツナと人参のケチャップ煮、ふかし芋 バナナ	米、玉ねぎ、ツナ、人参、ケチャップ、砂糖 片栗粉、じゃが芋、バナナ 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶
10 水	軟飯、キャベツの味噌汁 鮭と小松菜の煮物、人参スティック オレンジ	米、キャベツ、味噌、鮭、小松菜、砂糖 片栗粉、人参、オレンジ、しらす	しらすおにぎり 麦茶
11 木	軟飯、人参のスープ 豚肉と玉ねぎの味噌煮、ふかし芋 オレンジ	米、人参、豚肉、玉ねぎ、味噌、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、きな粉	きな粉蒸しパン 麦茶
12 金	軟飯、白菜の味噌汁 鶏肉と小松菜の煮物、人参スティック バナナ	米、白菜、味噌、鶏肉、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、小麦粉、バター	人参ケーキ 麦茶
13 土	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鶏肉と人参の煮物、大根スティック オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
15 月	軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ	米、小松菜、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖 片栗粉、人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 麦茶
16 火	食パン、人参のスープ 鶏肉とじゃが芋の煮物、きゅうりスティック バナナ	食パン、人参、鶏肉、じゃが芋、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ 米、かつお節、チーズ	チーズおかかおにぎり 麦茶
17 水	軟飯、玉ねぎの味噌汁 豚肉と大根の煮物、人参スティック オレンジヨーグルト	米、玉ねぎ、味噌、豚肉、大根、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、ヨーグルト、じゃが芋、サラダ油	いももち 麦茶
18 木	軟飯、豆腐の味噌汁 鶏ひき肉と白菜の煮物、大根スティック オレンジ	米、豆腐、味噌、鶏ひき肉、白菜、砂糖 片栗粉、大根、オレンジ 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶
19 金	軟飯、小松菜の味噌汁 かれいとじゃが芋の煮物、人参スティック バナナ	米、小松菜、味噌、かれい、じゃが芋、砂糖 片栗粉、人参、バナナ、ほうれん草	ほうれん草おにぎり 麦茶
20 土	軟飯、白菜のスープ 鶏肉と人参の煮物、きゅうりスティック オレンジ	米、白菜、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ、しらす	しらすおにぎり 麦茶
22 月	軟飯、ほうれん草の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ	米、ほうれん草、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖 片栗粉、人参、オレンジ、さつま芋	焼き芋 麦茶
23 火	軟飯、人参のスープ 豚肉とじゃが芋のケチャップ煮、きゅうりスティック バナナ	米、人参、豚肉、じゃが芋、ケチャップ、砂糖 片栗粉、きゅうり、バナナ 食パン、しらす、チーズ	カルシウムトースト 麦茶
24 水	煮込みうどん、さつま芋スティック オレンジ	うどん、鶏肉、大根、人参、砂糖、さつま芋 オレンジ、米	野菜軟飯 麦茶
25 木	軟飯、小松菜のすまし汁 鮭と玉ねぎの味噌煮、人参スティック オレンジ	米、小松菜、鮭、玉ねぎ、味噌、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ ヨーグルト、バナナ、きな粉	きな粉ヨーグルト 麦茶
26 金	軟飯、ミルクスープ 鶏肉と人参の煮物、きゅうりスティック バナナ	米、牛乳、玉ねぎ、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ ホットケーキMIX、ほうれん草、牛乳、いちごジャム	若葉ホットケーキ 麦茶
27 土	軟飯、大根のスープ 豚肉と白菜の煮物、さつま芋スティック オレンジ	米、大根、豚肉、白菜、砂糖、片栗粉 さつま芋、オレンジ、マカロニ、きな粉	きな粉マカロニ 麦茶
30 火	軟飯、玉ねぎの味噌汁 たらとキャベツの煮物、ふかしかぼちゃ オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、たら、キャベツ、砂糖 片栗粉、南瓜、オレンジ 小麦粉、バター、スキムミルク	クッキー 麦茶

4月 離乳食12~18ヶ月頃献立表 (完了期)



令和6年
若葉保育園

日付	午前おやつ	昼食	主な材料	午後のおやつ	1日の栄養価 (乳児)					
					E	kcal	F	g	g	g
1月	野菜ハイハイ 麦茶	軟飯、鰹の味噌汁 かleitと玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ	米、鰹、味噌、かleit、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 牛乳	E	328	kcal	F	4.3	g
					P	14.1	g	Nacl	0.8	g
2火	マンナウエハース 麦茶	軟飯、小松菜の味噌汁 鶏肉と白菜の煮物、きゅうりスティック バナナ	米、小松菜、味噌、鶏肉、白菜、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、食パン、いちごジャム、牛乳	ジャムサンド 牛乳	E	376	kcal	F	9.2	g
					P	13.9	g	Nacl	0.9	g
3水	マンナビスケット 麦茶	軟飯、ほうれん草の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物、ふかしがぼちゃ いちごヨーグルト	米、ほうれん草、味噌、豚肉、玉ねぎ、砂糖 片栗粉、南瓜、ヨーグルト、いちごジャム マカロニ、人参、ケチャップ、牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	E	367	kcal	F	7.0	g
					P	14.9	g	Nacl	0.8	g
4木	野菜ハイハイ 麦茶	軟飯、玉ねぎの味噌汁 豚ひき肉と人参の煮物、きゅうりスティック オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、豚ひき肉、人参、砂糖 片栗粉、きゅうり、オレンジ バター、小麦粉、スキムミルク、牛乳	クッキー 牛乳	E	416	kcal	F	13.9	g
					P	13.4	g	Nacl	0.6	g
5金	マンナウエハース 麦茶	軟飯、キャベツのスープ たらと玉ねぎのケチャップ煮、人参スティック バナナ	米、キャベツ、たら、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖 片栗粉、人参、バナナ、じゃが芋、牛乳	ふかし芋 牛乳	E	292	kcal	F	4.1	g
					P	12.0	g	Nacl	0.4	g
6土	マンナビスケット 麦茶	軟飯、白菜のスープ 豚ひき肉と人参の煮物、ふかし芋 オレンジ	米、白菜、豚ひき肉、人参、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ、かつお節、牛乳	おかかおにぎり 牛乳	E	406	kcal	F	8.7	g
					P	14.2	g	Nacl	0.6	g
8月	野菜ハイハイ 麦茶	軟飯、じゃが芋の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ	米、じゃが芋、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖 片栗粉、人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	383	kcal	F	8.3	g
					P	13.5	g	Nacl	0.8	g
9火	マンナウエハース 麦茶	軟飯、玉ねぎのスープ ツナと人参のケチャップ煮、ふかし芋 バナナ	米、玉ねぎ、ツナ、人参、ケチャップ、砂糖 片栗粉、じゃが芋、バナナ 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶	E	428	kcal	F	3.0	g
					P	13.9	g	Nacl	0.4	g
10水	マンナビスケット 麦茶	軟飯、キャベツの味噌汁 鮭と小松菜の煮物、人参スティック オレンジ	米、キャベツ、味噌、鮭、小松菜、砂糖 片栗粉、人参、オレンジ、しらす、牛乳	しらすおにぎり 牛乳	E	368	kcal	F	4.8	g
					P	15.7	g	Nacl	0.7	g
11木	野菜ハイハイ 麦茶	軟飯、人参のスープ 豚肉と玉ねぎの味噌煮、ふかし芋 オレンジ	米、人参、豚肉、玉ねぎ、味噌、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、きな粉	きな粉蒸しパン 麦茶	E	336	kcal	F	4.7	g
					P	13.0	g	Nacl	0.6	g
12金	マンナウエハース 麦茶	軟飯、白菜の味噌汁 鶏肉と小松菜の煮物、人参スティック バナナ	米、白菜、味噌、鶏肉、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、小麦粉、バター、牛乳	人参ケーキ 牛乳	E	495	kcal	F	18.4	g
					P	13.1	g	Nacl	0.6	g
13土	マンナビスケット 麦茶	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鶏肉と人参の煮物、大根スティック オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 牛乳	E	359	kcal	F	8.4	g
					P	13.0	g	Nacl	0.8	g
15月	野菜ハイハイ 麦茶	軟飯、小松菜の味噌汁 かleitと玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ	米、小松菜、味噌、かleit、玉ねぎ、砂糖 片栗粉、人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	323	kcal	F	6.9	g
					P	13.6	g	Nacl	0.7	g
16火	マンナウエハース 麦茶	食パン、人参のスープ 鶏肉とじゃが芋の煮物、きゅうりスティック バナナ	食パン、人参、鶏肉、じゃが芋、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ 米、かつお節、チーズ、牛乳	チーズおかかおにぎり 牛乳	E	391	kcal	F	10.7	g
					P	16.2	g	Nacl	1.2	g
17水	マンナビスケット 麦茶	軟飯、玉ねぎの味噌汁 豚肉と大根の煮物、人参スティック オレンジヨーグルト	米、玉ねぎ、味噌、豚肉、大根、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、ヨーグルト じゃが芋、サラダ油、牛乳	いももち 牛乳	E	400	kcal	F	9.2	g
					P	14.4	g	Nacl	0.8	g
18木	野菜ハイハイ 麦茶	軟飯、豆腐の味噌汁 鶏ひき肉と白菜の煮物、大根スティック オレンジ	米、豆腐、味噌、鶏ひき肉、白菜、砂糖 片栗粉、大根、オレンジ 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶	E	304	kcal	F	7.7	g
					P	11.8	g	Nacl	0.5	g
19金	マンナウエハース 麦茶	軟飯、小松菜の味噌汁 かleitとじゃが芋の煮物、人参スティック バナナ	米、小松菜、味噌、かleit、じゃが芋、砂糖 片栗粉、人参、バナナ、ほうれん草、牛乳	ほうれん草おにぎり 牛乳	E	377	kcal	F	4.5	g
					P	14.4	g	Nacl	0.6	g
20土	マンナビスケット 麦茶	軟飯、白菜のスープ 鶏肉と人参の煮物、きゅうりスティック オレンジ	米、白菜、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ、しらす、牛乳	しらすおにぎり 牛乳	E	385	kcal	F	7.9	g
					P	14.0	g	Nacl	0.6	g
22月	野菜ハイハイ 麦茶	軟飯、ほうれん草の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ	米、ほうれん草、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖 片栗粉、人参、オレンジ、さつま芋、牛乳	焼き芋 牛乳	E	354	kcal	F	7.6	g
					P	12.2	g	Nacl	0.6	g
23火	マンナウエハース 麦茶	軟飯、人参のスープ 豚肉とじゃが芋のケチャップ煮、きゅうりスティック バナナ	米、人参、豚肉、じゃが芋、ケチャップ、砂糖 片栗粉、きゅうり、バナナ 食パン、しらす、チーズ、牛乳	カルシウムトースト 牛乳	E	401	kcal	F	9.6	g
					P	17.3	g	Nacl	0.8	g
24水	マンナビスケット 麦茶	煮込みうどん、さつま芋スティック オレンジ	うどん、鶏肉、大根、人参、砂糖、さつま芋 オレンジ、米、牛乳	野菜軟飯 牛乳	E	346	kcal	F	4.6	g
					P	11.6	g	Nacl	0.4	g
25木	野菜ハイハイ 麦茶	軟飯、小松菜のすまし汁 鮭と玉ねぎの味噌煮、人参スティック オレンジ	米、小松菜、鮭、玉ねぎ、味噌、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ ヨーグルト、バナナ、きな粉	きな粉ヨーグルト 麦茶	E	279	kcal	F	2.5	g
					P	11.4	g	Nacl	0.4	g
26金	マンナウエハース 麦茶	軟飯、ミルクスープ 鶏肉と人参の煮物、きゅうりスティック バナナ	米、牛乳、玉ねぎ、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ ホットケーキMIX、ほうれん草、牛乳、いちごジャム	若葉ホットケーキ 牛乳	E	423	kcal	F	11.7	g
					P	17.2	g	Nacl	0.7	g
27土	マンナビスケット 麦茶	軟飯、大根のスープ 豚肉と白菜の煮物、さつま芋スティック オレンジ	米、大根、豚肉、白菜、砂糖、片栗粉 さつま芋、オレンジ、マカロニ、きな粉、牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	E	359	kcal	F	6.9	g
					P	14.5	g	Nacl	0.4	g
30火	マンナウエハース 麦茶	軟飯、玉ねぎの味噌汁 たらとキャベツの煮物、ふかしがぼちゃ オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、たら、キャベツ、砂糖 片栗粉、南瓜、オレンジ 小麦粉、バター、スキムミルク、牛乳	クッキー 牛乳	E	387	kcal	F	9.8	g
					P	13.7	g	Nacl	0.6	g



4月の献立表

<旬の食材>
新キャベツ、チンゲン菜
新じゃがいも、トマト

<今月のお誕生日献立>
4月26日(金)



令和6年
若葉保育園

日付	0~2歳児 午前おやつ	屋敷	午後おやつ	主な材料			1日の栄養価 (幼児)	1日の栄養価 (幼児)
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくなるもの		
1月	アスパラガス ビスケット 麦茶	ごはん、蕪と玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	マシュマロおこし 牛乳	味噌、さば、油揚げ 牛乳	米、蕪、砂糖、ゼリー(幼児) マシュマロ、バター コーンフレーク	玉ねぎ、人参、ひじき グリーンピース オレンジ(乳児)	E: 450 kcal P: 15.1 g F: 17.1 g NaCl: 1.3 g	E: 575 kcal P: 19.5 g F: 21.5 g NaCl: 1.6 g
2火	カルシウム ウエハース 麦茶	ごはん、さつまいろと小松菜の味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え、パナナ	ジャムサンド 牛乳	味噌、鶏肉、かつお節 牛乳	米、さつまいろ、砂糖 食パン、いちごジャム	小松菜、きゅうり、白菜 人参、パナナ	E: 435 kcal P: 16.2 g F: 11.0 g NaCl: 1.4 g	E: 516 kcal P: 20.2 g F: 12.5 g NaCl: 1.7 g
3水	マンナビスケット にほし 麦茶	ごはん、えのきとほうれん草の味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮、いちごヨーグルト	マカロニナポリタン 牛乳	味噌、豚肉、ヨーグルト 牛乳	米、サラダ油、砂糖 いちごジャム、マカロニ	えのき、ほうれん草、人参 玉ねぎ、生姜、南瓜 ピーマン	E: 430 kcal P: 16.6 g F: 9.6 g NaCl: 1.4 g	E: 521 kcal P: 22.3 g F: 11.7 g NaCl: 1.6 g
4木	アスパラガス ビスケット 麦茶	厚揚げの旨煮丼、なめこの味噌汁 もやしの塩昆布和え、オレンジ	クッキー 牛乳	豚ひき肉、厚揚げ 味噌、卵 スキムミルク、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油、バター、小麦粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース なめこ、きゅうり、もやし 塩昆布、オレンジ	E: 470 kcal P: 16.1 g F: 17.6 g NaCl: 1.1 g	E: 574 kcal P: 20.4 g F: 21.6 g NaCl: 1.4 g
5金	カルシウム ウエハース 麦茶	ごはん、オニオンスープ たらしのピザ焼き 新キャベツとちくわのサラダ、パナナ	フライドポテト 牛乳	たら、チーズ ちくわ、牛乳	米、砂糖、サラダ油、マヨドレ ジュースリングポテト	玉ねぎ、人参、ピーマン 新キャベツ、きゅうり、パナナ	E: 417 kcal P: 14.1 g F: 13.5 g NaCl: 1.0 g	E: 492 kcal P: 17.7 g F: 15.5 g NaCl: 1.2 g
6土	マンナビスケット にほし 麦茶	納豆チャーハン、白菜の中華スープ がんもの煮物、ゼリー	ゆかりおにぎり 牛乳	納豆、豚ひき肉 がんも、牛乳	米、ごま油、砂糖、ゼリーの素 ごま	人参、玉ねぎ、白菜 人参、しめじ、ゆかり	E: 481 kcal P: 17.1 g F: 13.2 g NaCl: 1.3 g	E: 586 kcal P: 20.2 g F: 16.3 g NaCl: 1.6 g
8月	アスパラガス ビスケット 麦茶	ごはん、小松菜ふりかけ、じゃが芋の味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 高野豆腐の煮物 オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	レーズン蒸しパン 牛乳	しらす、かつお節 味噌、鶏肉 高野豆腐、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま じゃが芋、ごま油、ゼリー(幼児) ホットケーキミックス	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ 人参、グリーンピース オレンジ(乳児)、レーズン	E: 469 kcal P: 20.1 g F: 13.9 g NaCl: 1.6 g	E: 601 kcal P: 25.8 g F: 17.4 g NaCl: 2.0 g
9火	カルシウム ウエハース 麦茶	ツナコーンカレー 小松菜とささみのサラダ、パナナ ジョア(マスカット)	ゼリー ウエハース 牛乳	ツナ、ささみ ジョア、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋 カレー粉、小麦粉、バター 砂糖、ゼリーの素、ウエハース	人参、にんにく、生姜、トマト缶 玉ねぎ、コーン、小松菜 パナナ	E: 485 kcal P: 17.4 g F: 11.3 g NaCl: 1.0 g	E: 560 kcal P: 20.4 g F: 12.1 g NaCl: 1.2 g
10水	マンナビスケット にほし 麦茶	麦ごはん、キャベツの味噌汁 鮭の照り焼き 青菜の納豆チーズ和え、パン缶	ウインナーパイ 牛乳	味噌、鮭、納豆 チーズ、ウインナー 牛乳	米、押し麦、砂糖、パイシート	キャベツ、人参、小松菜 パン缶	E: 472 kcal P: 22.8 g F: 17.6 g NaCl: 1.7 g	E: 571 kcal P: 27.4 g F: 22.0 g NaCl: 2.0 g
11木	アスパラガス ビスケット 麦茶	ごはん、もやしのスープ フルコギ風 青のりポテト、オレンジ	ミルクくずもち 麦茶	豚肉、味噌、牛乳、きな粉	米、砂糖、ごま、ごま油 じゃが芋、片栗粉	人参、もやし、玉ねぎ にんにく、生姜、にら 青のり、オレンジ	E: 329 kcal P: 11.2 g F: 4.6 g NaCl: 1.2 g	E: 402 kcal P: 14.1 g F: 5.3 g NaCl: 1.4 g
12金	カルシウム ウエハース 麦茶	ごはん、白菜の味噌汁 鶏肉の南部焼き 小松菜の磯和え、パナナ	人参ケーキ 牛乳	味噌、鶏肉、卵 牛乳	米、ごま、ごま油、小麦粉 砂糖、バター	白菜、人参、小松菜 キャベツ、のり、パナナ レモン汁	E: 566 kcal P: 17.0 g F: 22.7 g NaCl: 1.1 g	E: 679 kcal P: 21.2 g F: 27.3 g NaCl: 1.4 g
13土	マンナビスケット にほし 麦茶	焼き鳥丼、大根の味噌汁 ほうれん草のおかか和え、ゼリー	ホットケーキ 牛乳	鶏肉、味噌、かつお節 牛乳	米、砂糖、サラダ油、片栗粉 ゼリーの素 ホットケーキミックス、いちごジャム	人参、しめじ、玉ねぎ 大根、長ねぎ、ほうれん草	E: 437 kcal P: 17.0 g F: 10.3 g NaCl: 1.4 g	E: 533 kcal P: 20.0 g F: 12.7 g NaCl: 1.7 g
15月	アスパラガス ビスケット 麦茶	ごはん、小松菜と玉ねぎの味噌汁 さばのカレムニエル ピーマンソテー オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	お麩のラスク 牛乳	味噌、さば、ウインナー 牛乳	米、カレー粉、小麦粉、サラダ油 ピーマン、ゼリー(幼児) 蕪、砂糖、バター	小松菜、玉ねぎ、人参 オレンジ(乳児)	E: 456 kcal P: 15.6 g F: 19.3 g NaCl: 1.2 g	E: 577 kcal P: 19.4 g F: 23.7 g NaCl: 1.4 g
16火	カルシウム ウエハース 麦茶	食パン、水菜のスープ ポテトグラタン 新キャベツのフレンチサラダ、パナナ	チーズおなか おにぎり 牛乳	鶏肉、チーズ、かつお節 牛乳	食パン、じゃが芋、サラダ油 小麦粉、バター、パン粉 砂糖、米	水菜、人参、玉ねぎ、パセリ マッシュルーム、きゅうり 新キャベツ、コーン、パナナ	E: 494 kcal P: 16.2 g F: 15.6 g NaCl: 1.7 g	E: 597 kcal P: 20.3 g F: 18.2 g NaCl: 2.2 g
17水	マンナビスケット にほし 麦茶	ごはん、切干大根とわかめの味噌汁 豚大根 ひじきの和え物、みかんヨーグルト	いももち 牛乳	味噌、豚肉、ハム ヨーグルト、牛乳	米、こんにゃく、砂糖 ごま油、じゃが芋 片栗粉、サラダ油	切干大根、わかめ、大根 人参、グリーンピース ひじき、きゅうり、みかん缶	E: 445 kcal P: 17.3 g F: 11.4 g NaCl: 1.5 g	E: 541 kcal P: 20.5 g F: 14.1 g NaCl: 1.7 g
18木	アスパラガス ビスケット 麦茶	ごはん、長ねぎと豆腐の味噌汁 鶏肉のつくね焼き 小松菜のごま和え、オレンジ	もものフルーチェ ウエハース 麦茶	豆腐、味噌、鶏ひき肉 牛乳	米、片栗粉、マヨドレ 砂糖、ごま、フルーチェ ウエハース	長ねぎ、玉ねぎ、生姜 小松菜、白菜、人参 オレンジ	E: 346 kcal P: 11.7 g F: 8.5 g NaCl: 1.1 g	E: 416 kcal P: 14.4 g F: 9.6 g NaCl: 1.3 g
19金	カルシウム ウエハース 麦茶	ごはん、里芋の味噌汁 ほっけのみりん漬焼き さつまいろと大根の煮物、パナナ	納豆スナック 牛乳	味噌、ほっけ さつまいろ、納豆 チーズ、牛乳	米、里芋、砂糖 ぎょうざの皮、サラダ油	小松菜、人参、大根、パナナ ほうれん草	E: 440 kcal P: 18.3 g F: 11.5 g NaCl: 1.5 g	E: 521 kcal P: 23.6 g F: 13.2 g NaCl: 1.9 g
20土	マンナビスケット にほし 麦茶	チキンピラフ、白菜と玉ねぎのスープ ポテトサラダ、ゼリー	しらすおにぎり 牛乳	鶏肉、しらす、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋 マヨドレ、ゼリーの素	人参、玉ねぎ、エリンギ パセリ、白菜、きゅうり 青のり	E: 447 kcal P: 17.3 g F: 10.4 g NaCl: 1.2 g	E: 539 kcal P: 14.6 g F: 12.6 g NaCl: 1.4 g
22月	アスパラガス ビスケット 麦茶	ごはん、ほうれん草と人参の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	焼き芋 牛乳	味噌、鶏肉、油揚げ 牛乳	米、塩こうじ、砂糖 ゼリー(幼児)、さつまいろ	ほうれん草、人参、切干大根 グリーンピース オレンジ(乳児)	E: 396 kcal P: 9.9 g F: 12.3 g NaCl: 1.3 g	E: 504 kcal P: 18.7 g F: 12.3 g NaCl: 1.6 g
23火	カルシウム ウエハース 麦茶	ポークカレー、水菜のスープ 大豆サラダ、パナナ	カルシウム トースト 牛乳	豚肉、大豆、チーズ しらす、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油 カレー粉、小麦粉、バター 砂糖、マヨドレ、食パン、ごま	にんにく、生姜、トマト缶 コーン、生姜、にんにく きゅうり、コーン、パナナ 青のり	E: 538 kcal P: 19.0 g F: 20.0 g NaCl: 2.0 g	E: 641 kcal P: 23.4 g F: 22.3 g NaCl: 2.4 g
24水	マンナビスケット にほし 麦茶	けんちんうどん、かみなりあげ パン缶	たけのこ ごはん 牛乳	鶏肉、油揚げ、大豆 牛乳	うどん、砂糖、さつまいろ 小麦粉、サラダ油、米	大根、人参、小松菜 パン缶、たけのこ	E: 484 kcal P: 18.4 g F: 12.0 g NaCl: 1.5 g	E: 586 kcal P: 21.3 g F: 14.6 g NaCl: 1.8 g
25木	アスパラガス ビスケット 麦茶	麦ごはん、小松菜とえのきのすまし汁 鮭の味噌マヨ焼き 青菜の納豆和え、オレンジ	きな粉 ヨーグルト 麦茶	鮭、味噌、納豆 かつお節、ヨーグルト スキムミルク、きな粉	米、押し麦、砂糖、マヨドレ 黒砂糖	小松菜、えのき、もやし ほうれん草、人参、わかめ オレンジ、パナナ	E: 341 kcal P: 17.0 g F: 6.4 g NaCl: 0.9 g	E: 416 kcal P: 21.4 g F: 7.7 g NaCl: 1.1 g
26金	カルシウム ウエハース 麦茶	ウインナーピラフ、コーンスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ、ゼリー	若葉バンドケーキ ジョア (マスカット)	ウインナー、牛乳 鶏肉、卵 生クリーム、ジョア	米、サラダ油、片栗粉 マカロニ、マヨドレ ゼリーの素、小麦粉、砂糖 バター、粉糖	玉ねぎ、人参、ピーマン コーン、生姜、にんにく きゅうり、ほうれん草、みかん缶	E: 648 kcal P: 18.8 g F: 25.5 g NaCl: 1.4 g	E: 788 kcal P: 23.7 g F: 21.7 g NaCl: 1.8 g
27土	マンナビスケット にほし 麦茶	中華丼、えのき中華スープ 厚揚げと大根の煮物、ゼリー	きな粉 マカロニ 牛乳	豚肉、厚揚げ きな粉、牛乳	米、サラダ油、片栗粉 砂糖、ゼリーの素、マカロニ	白菜、玉ねぎ、人参、エリンギ チンゲン菜、生姜、長ねぎ えのき、大根、グリーンピース	E: 418 kcal P: 16.4 g F: 10.0 g NaCl: 1.1 g	E: 504 kcal P: 19.3 g F: 12.2 g NaCl: 1.3 g
30火	カルシウム ウエハース 麦茶	ごはん、かぼちゃの味噌汁 たらしの生姜煮 小松菜カレー炒め オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	ごまクッキー 牛乳	味噌、たら、ウインナー 卵、スキムミルク 牛乳	米、砂糖、サラダ油 カレー粉、ゼリー(幼児) バター、小麦粉、ごま	南瓜、玉ねぎ、生姜 小松菜、キャベツ オレンジ(乳児)	E: 460 kcal P: 16.5 g F: 14.3 g NaCl: 1.3 g	E: 545 kcal P: 21.0 g F: 16.4 g NaCl: 1.6 g



4月の補食献立表

令和6年
若葉保育園

日付		献立名
1	月	ゆかりおにぎり
2	火	菜めしおにぎり
3	水	しらすおにぎり
4	木	おかかおにぎり
5	金	コーンおにぎり
8	月	ゆかりおにぎり
9	火	菜めしおにぎり
10	水	しらすおにぎり
11	木	おかかおにぎり
12	金	コーンおにぎり
15	月	ゆかりおにぎり
16	火	オレンジ
17	水	しらすおにぎり
18	木	おかかおにぎり
19	金	コーンおにぎり
22	月	ゆかりおにぎり
23	火	菜めしおにぎり
24	水	しらすおにぎり
25	木	オレンジ
26	金	コーンおにぎり
30	火	菜めしおにぎり