

令和4年

4月

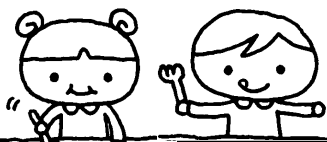
献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>昼食</p> <p>おやつ</p> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p>(黄) 熱や力になる食材</p> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> </div>  <p>○おやつ食材</p>				<p>1</p> <p>ごはん チキンカレー ナムル わかめスープ</p> <p>保育乳 芋かりんとう</p> <p>保育乳/鶏肉/ツナ缶</p> <p>米/じゃがいも ○さつまいも/○黒ごま</p> <p>玉ねぎ/人参/ピーマン しめじ/切干大根/コーン きゅうり/わかめ/ねぎ</p>	<p>2</p> <p>にゅうえんしき</p> 
<p>4</p> <p>ごはん しょうが焼き パセリポテト キャベツみそ汁</p> <p>保育乳 あずき蒸しパン</p> <p>保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/じゃがいも/○米粉</p> <p>玉ねぎ/人参/小松菜/切干大根 赤黄ピーマン/パセリ/キャベツ ねぎ/えのきたけ/○あずき缶</p>	<p>5</p> <p>ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー 野菜みそ汁</p> <p>保育乳 青菜おにぎり</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉</p> <p>米/白ごま/じゃがいも</p> <p>もずく/キャベツ/もやし 人参/ねぎ/ごぼう/こんにゃく ○青菜ふりかけ</p>	<p>6</p> <p>ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 豆腐スープ</p> <p>保育乳 ごまクッキー/黄桃</p> <p>保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/じゃがいも/すりごま ○米粉/○黒ごま</p> <p>人参/玉ねぎ/しらたき キャベツ/きゅうり/えのきたけ ねぎ/わかめ/○パイ</p>	<p>7</p> <p>ごはん 鮭のごま焼き きんぴら なめこ汁</p> <p>保育乳 もちこしおにぎり</p> <p>保育乳/鮭/豚肉/豆腐 油揚げ/○ウィンナー</p> <p>米/黒ごま/○米</p> <p>ごぼう/人参/小松菜 なめこ/コーン</p>	<p>8</p> <p>ごはん 豆腐と野菜のカレーあん 磯辺さつまいも 青菜みそ汁</p> <p>保育乳 シリアルスナック</p> <p>保育乳/厚揚げ/豚肉/油揚げ</p> <p>米/さつまいも ○玄米フレーク</p> <p>玉ねぎ/人参/しめじ/わかめ キャベツ/青のり/小松菜 ○コーンフレーク/○マジマロ</p>	<p>9</p> <p>マーボー丼 キャベツスープ オレンジ</p> <p>わかめおにぎり</p> <p>豚肉/豆腐/油揚げ</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>長ネギ/人参/こんにゃく/わかめ 干しいたけ/キャベツ パイ/○オレンジ</p>
<p>11</p> <p>ごはん チキンラトウイユ キャベツのごま酢和え 豆腐みそ汁</p> <p>保育乳 バナナケーキ</p> <p>保育乳/鶏肉/ウィンナー 豆腐/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/すりごま/○米粉</p> <p>玉ねぎ/人参/なす/きゅうり/もやし トマト/かぼちゃ/赤黄ピーマン/こんにゃく キャベツ/えのきたけ/わかめ/○バナナ</p>	<p>12</p> <p>ごはん 魚と玉ねぎのみそ煮 ナムル 豚肉スープ</p> <p>保育乳 おかおにぎり</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉/ツナ缶 油揚げ/○花かつお</p> <p>米/○米</p> <p>玉ねぎ/小松菜/しょうが 切干大根/きゅうり/人参/キャベツ</p>	<p>13</p> <p>もずく丼ぶり 野菜みそ汁 オレンジ</p> <p>保育乳 黒糖蒸しパン</p> <p>保育乳/豚肉/鶏肉 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉</p> <p>ピーマン/赤ピーマン/しょうが コーン/人参/玉ねぎ/えのきたけ キャベツ/オレンジ</p>	<p>14</p> <p>ごはん 鮭のタンドリー風 小松菜ツナ和え すまし汁</p> <p>保育乳 みそおにぎり</p> <p>保育乳/鮭/ツナ缶/○豚肉</p> <p>米/白ごま/○米</p> <p>小松菜/人参/大根/玉ねぎ わかめ/ねぎ/○のり</p>	<p>15</p> <p>ごはん 豚肉ピーマン炒め かぼちゃサラダ なめこみそ汁</p> <p>保育乳 スウィートポテト</p> <p>保育乳/豚肉/豆腐/○豆乳</p> <p>米/○さつまいも/○黒ごま</p> <p>ピーマン/黄ピーマン/人参 春雨/かぼちゃ/きゅうり レーズ/なめこ/ねぎ</p>	<p>16</p> <p>そぼろどんぶり 豆腐みそ汁 パイ</p> <p>昆布おにぎり</p> <p>豚肉/豆腐/油揚げ</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>小松菜/人参/コーン/しょうが わかめ/パイ/○塩昆布</p>
<p>18</p> <p>ごはん 鶏肉と大根の煮物 ブロックーサラダ じゃがいもスープ</p> <p>保育乳 豆腐ブラウニー</p> <p>保育乳/鶏肉/ちくわ 花かつお/○大豆粉/○豆腐</p> <p>米/すりごま じゃがいも/○米粉</p> <p>大根/小松菜/ブロックー/人参 玉ねぎ/わかめ/ねぎ/○ココア</p>	<p>19</p> <p>ごはん 鮭のポテト焼き 小松菜キノコ炒め 大根みそ汁</p> <p>保育乳 人参昆布おにぎり</p> <p>保育乳/鮭/豚肉/花かつお</p> <p>米/じゃがいも/○白ごま</p> <p>クリームコーン缶/玉ねぎ/大根 パセリ/小松菜/人参/しめじ/ねぎ えのきたけ/わかめ/○人参/○塩昆布</p>	<p>20</p> <p>ごはん 肉とうふ煮 きゅうりとみかんの酢の物 青菜スープ</p> <p>保育乳 オートミールクッキー/パイ</p> <p>保育乳/豆腐/豚肉/油揚げ ちくわ/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉/○黒ごま</p> <p>玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ しらたき/きゅうり/わかめ みかん/小松菜/○パイ</p>	<p>21</p> <p>お弁当会</p> <p>保育乳 お芋蒸しパン/りんご</p> <p>保育乳/○大豆粉/○豆乳</p> <p>○米粉/○さつまいも</p> <p> ○りんご</p>	<p>22</p> <p>ごはん 納豆みそ 鶏だんご わかめスープ</p> <p>保育乳 ピラフおにぎり</p> <p>保育乳/納豆/豆腐/ツナ缶 鶏肉/○豚肉</p> <p>米/○米</p> <p>しょうが/ねぎ/キャベツ 玉ねぎ/えのきたけ/人参 コーン/○玉ねぎ/○ピーマン</p>	<p>23</p> <p>しょうが焼き丼ぶり わかめスープ オレンジ</p> <p>しそおにぎり</p> <p>豚肉</p> <p>米/○米</p> <p>玉ねぎ/人参/小松菜 しめじ/わかめ/ねぎ/えのきたけ オレンジ/○ゆかりふりかけ</p>
<p>25</p> <p>ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め きのこスープ</p> <p>保育乳 きな粉蒸しパン/オレンジ</p> <p>保育乳/鶏肉/豚肉 ○大豆粉/○豆乳/○きな粉</p> <p>米/○米粉</p> <p>マーマレード/人参/キャベツ にら/ひじき/えのきたけ/しめじ しいたけ/○オレンジ</p>	<p>26</p> <p>ごはん 魚のケチャップあん じゃがいもきんぴら だいこんのみそ汁</p> <p>保育乳 梅おかおにぎり</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉 油揚げ/○花かつお</p> <p>米/じゃがいも/白ごま/○米</p> <p>人参/ごぼう/大根 わかめ/小松菜/○梅ボス</p>	<p>27</p> <p>ごはん 豚なすみそ炒め はるさめサラダ 鶏肉スープ</p> <p>保育乳 芋くすてんぶら</p> <p>保育乳/豚肉/鶏肉</p> <p>米/○さつまいも ○タピオカ粉</p> <p>なす/玉ねぎ/人参/ピーマン 春雨/きくらげ/きゅうり 小松菜/えのきたけ</p>	<p>28</p> <p>ごはん 松風焼き ごま和え キャベツスープ</p> <p>保育乳 鮭おにぎり</p> <p>保育乳/鶏肉/ちくわ 油揚げ/○鮭おにぎり</p> <p>米/白ごま/○米</p> <p>玉ねぎ/キャベツ/人参 小松菜/わかめ/○のり</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>わかめご飯 豚汁 バナナ</p> <p>青菜おにぎり</p> <p>豚肉</p> <p>米/白ごま/じゃがいも/○米</p> <p>わかめ/人参/ごぼう/小松菜 ねぎ/こんにゃく/バナナ ○青菜ふりかけ</p>

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



令和4年

4月 献立表【離乳食】



ここわ認定こども園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6カ月頃	7・8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
<p>お弁当会・・・4月21日(木)</p>				1 ミルク	2 にゅつえんしき
4 ミルク/豆腐	5 ミルク/白身魚	6 ミルク/豆腐	7 ミルク/白身魚	8 ミルク/豆腐	9 ミルク/豆腐
米	米/じゃがいも	米	米/じゃがいも	米/さつまいも	米
玉ねぎ/人参 小松菜/パプリカ キャベツ	キャベツ/人参 ねぎ/もやし	人参/玉ねぎ キャベツ/きゅうり ねぎ/えのきたけ	人参/小松菜 玉ねぎ	玉ねぎ/人参 キャベツ/小松菜	人参/キャベツ 長ネギ
11 ミルク/豆腐	12 ミルク/白身魚	13 ミルク/豆腐	14 ミルク/白身魚	15 ミルク/豆腐/豚肉	16 ミルク/豆腐
米	米	米	米	米/さつまいも	米
玉ねぎ/人参 きゅうり/かぼちゃ キャベツ	玉ねぎ/小松菜 人参/キャベツ	パプリカ/人参 玉ねぎ/えのきたけ キャベツ	小松菜/人参 大根/玉ねぎ	ピーマン/人参 かぼちゃ/きゅうり	小松菜/人参 わかめ
18 ミルク/豆腐	19 ミルク/白身魚	20 ミルク/豆腐	21 ミルク/白身魚	22 ミルク/豆腐	23 ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米	米	米 	米	米
大根/小松菜 ブロッコリー 人参/玉ねぎ	玉ねぎ/大根 小松菜/人参 ねぎ/えのきたけ	玉ねぎ/えのきたけ きゅうり/小松菜	人参/小松菜	キャベツ/玉ねぎ えのきたけ/人参 ピーマン	玉ねぎ/人参 小松菜/ねぎ
25 ミルク/豆腐	26 ミルク/白身魚	27 ミルク/豆腐	28 ミルク/白身魚	29 昭和の日	30 ミルク/豆腐
米	米/じゃがいも	米/さつまいも	米		米/じゃがいも
人参/キャベツ えのきたけ/玉ねぎ	人参/大根 小松菜/わかめ	玉ねぎ/人参 ピーマン/きゅうり 小松菜/えのきたけ	玉ねぎ/キャベツ 人参/小松菜		人参/小松菜 わかめ

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。