



4月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年4月幼児食

☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

4月は新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張、期待等、いろいろな心持ちで登園してきます。そんな時期の給食は、季節感のある旬の食材を使用しながらも、食べ慣れた安心感のあるメニューを中心にしました。笑顔で食事が出来るよう支援していきたいと思ひます。今年度もご家庭と連携をとりながら提供して参りますのでご協力をお願いいたします。

★今月の絵本献立★



『そらまめくんのぼくのいちにち』

そらまめくんが、えだまめくんやグリーンピースのきょうだい、さやえんどうさんなどの仲間と一緒に楽しく過ごす一日が描かれています。絵本にほっこりと癒されますが、空豆は苦手な子も多く「くさい」「にがーい」と五感を働かせて食材を学んでいるようです。豆の種類、大きさ、形、味の違いを絵本と共に楽しみながら体験できたら嬉しいです。



★お料理で全国制覇★



昨年度から始めた企画「各県の郷土料理やご当地メニューの紹介」がご好評につき今年度も実施することになりました！47都道府県に少しづつ近づき、日本一周できたらと思っています。今月の献立は長崎県のソウルフード「ちゃんぽん」にしました。「ちゃんぽん」とは、「混ぜる」という意味があるようです。こってりした味わいのものが多いイメージですが、子どもたちが食べやすいように豚骨スープの醤油味でいただきたいと思ひます。

◎は、かみかみメニューです。

	1
	土
昼食	ゆかりご飯 プリの照り焼き 即席漬け 豚汁 バナナ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	559
蛋白質(g)	20.9
脂質(g)	14.3
食塩相当量(g)	1.7

	3月	4火	5水	6木	7金	8土
昼食	ご飯 鶏肉の甘辛煮 人参しりしり みそ汁(キャベツ・青菜) バナナ お茶	レーズンパン 魚のコーンマヨ焼き 夏みかんのサラダ マカロニスープ パイ 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが煮 キャベツのサラダ みそ汁(豆腐・南瓜) りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ 茹でブロッコリー キウイ お茶	ご飯 魚と納豆のふわふわ焼き ひじきの煮物 すまし汁(素麺・ほうれん草) オレンジ お茶	鮭ご飯 肉じゃが 塩昆布ナムル みそ汁(豆腐・油揚げ) りんご お茶
おやつ	牛乳 チーズパイ	お茶 おかかおにぎり	牛乳 焼き芋	牛乳 クリームパン	お茶 ヨーグルト・豆乳プッチンキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	596	440	588	557	489	543
蛋白質(g)	23.3	17.2	21.9	21.3	17.2	20.4
脂質(g)	21.0	12.8	15.7	22.5	9.1	13.6
食塩相当量(g)	2.0	1.4	1.4	1.2	2.1	1.7

	10月	11火	12水	13木	14金	15土
昼食	ゆかりご飯 ミートローフ たまごサラダ みそ汁(小松菜・えのき) もも缶 お茶	ホットドッグ コールスローサラダ そら豆塩茹で シンデレラスープ オレンジ 牛乳	ピースご飯 カレイの照り焼き 厚揚げのおかか煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) パイ お茶	けんちんうどん ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 りんご お茶	ご飯 新玉とさつま芋のかき揚げ 納豆和え みそ汁(白菜・しめじ) バナナ お茶	ポークチャーハン チャンプルー レタススープ りんご お茶
おやつ	牛乳 さつま芋蒸しパン	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 黒ごまラスク	牛乳 りんごゼリー・いりこ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	592	545	552	506	544	513
蛋白質(g)	23.0	20.3	18.1	24.2	15.7	19.8
脂質(g)	17.8	19.3	18.6	19.3	12.8	16.1
食塩相当量(g)	1.7	2.1	1.6	1.9	1.3	1.4

	17月	18火	19水	20木	21金	22土
昼食	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め 春雨サラダ みそ汁(玉葱・キャベツ) メロン お茶	黒糖ロール 鮭のフライ 大根サラダ ミネストローネ バナナ 牛乳	マーボー丼 さつま芋の甘煮 スナックえんどう すまし汁(青菜・えのき) あまなつ お茶	長崎ちゃんぽん ◎れんこんサラダ トマト キウイ お茶	ご飯 さばの塩こうじ焼き 春野菜の煮物 すまし汁(大根・青菜) オレンジ お茶	ごましおご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 沢煮椀 バナナ お茶
おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	お茶 いなり寿司	牛乳 お好み焼き	牛乳 メロンパン	豆乳 ヨーグルト・ビスケット	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	613	527	576	529	572	555
蛋白質(g)	20.1	21.7	20.8	19.4	20.9	23.1
脂質(g)	21.2	17.5	15.4	19.7	17.9	19.4
食塩相当量(g)	1.4	1.8	1.9	1.7	1.5	1.1

	24月	25火	26水	27木	28金	29土
昼食	春のチキンカレーライス ドレッシングサラダ チーズ りんご お茶	ロールパン 焼き豆腐ナゲット もやしのツナ和え コーンスープ パイ 牛乳	こぎつねうどん 金時煮豆 白菜の昆布和え メロン お茶	たけのご飯 鱈の西京焼き 新じゃがと人参のり塩味 みそ汁(キャベツ・もやし) オレンジ お茶	ご飯 松風焼き 根菜煮 すまし汁(豆腐・えのき) バナナ お茶	昭和の日
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 五平餅	牛乳 ミニあんぱん	豆乳 ヨーグルト・あられ	牛乳 抹茶ラスク	
エネルギー(kcal)	583	552	486	576	595	
蛋白質(g)	22.1	20.7	24.9	23.2	25.6	
脂質(g)	18.6	21.0	13.3	16.6	14.8	
食塩相当量(g)	1.9	1.8	1.8	1.7	1.4	

4月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年4月幼児食



	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
夕食	ケチャップライス れんこんサラダ 白菜の豆乳スープ ヨーグルト お茶	ご飯 焼き餃子 ナムル 中華スープ(卵・チンゲン菜) りんご お茶	ご飯 厚揚げの醤油バター煮 蒸し野菜サラダ みそ汁(青菜・麩) オレンジ お茶	ご飯 タラの香草焼き 南瓜の煮物 すまし汁(玉葱) ヨーグルト お茶	ご飯 鶏肉のソテー 切干大根煮 かきたま汁 りんご お茶
エネルギー(kcal)	415	369	346	375	391
蛋白質(g)	10.7	10.7	11.4	15.5	20.2
脂質(g)	11.9	7.8	8.6	4.6	8.7
食塩相当量(g)	1.3	1.6	1.3	1.2	1.4

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
夕食	ご飯 太刀魚の甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(麩・白菜) オレンジ お茶	ご飯 クリームシチュー ほうれん草のソテー ゆで卵 りんご お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め れんこんの甘辛煮 みそ汁(豆腐) バナナ お茶	ご飯 鮭のムニエル 大根金平煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶	ご飯 鶏肉のみそ焼き 卵の花炒り煮 すまし汁(レタス) りんご お茶
エネルギー(kcal)	419	424	447	422	415
蛋白質(g)	13.7	14.3	15.0	15.3	16.5
脂質(g)	11.8	12.8	12.6	9.9	10.8
食塩相当量(g)	1.3	1.0	1.6	1.6	1.2

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
夕食	ご飯 サバの照り焼き マカロニサラダ みそ汁(里芋・わかめ) バナナ お茶	豚丼 ごぼうと厚揚げの煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	ご飯 鶏のから揚げ アスパラのソテー みそ汁(椎茸) バナナ お茶	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのサラダ わかめスープ ヨーグルト お茶	ご飯 豆腐のグラタン 白菜のごま和え じゃが芋のスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	460	381	444	368	391
蛋白質(g)	14.3	13.2	16.6	15.7	11.8
脂質(g)	14.8	8.1	13.2	5.9	10.7
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.6	1.5	1.4

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
夕食	ご飯 鮭の照り焼き ゆかり和え みそ汁(豆腐) オレンジ お茶	ご飯 ホキの甘酢あんかけ 野菜ソテー すまし汁(キャベツ) りんご お茶	ご飯 揚げだし豆腐 筑前煮 すまし汁(麩) バナナ お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き 青菜のツナ和え みそ汁(しめじ) りんご お茶	ご飯 鮭の味噌マヨドレ焼き かぼちゃのチーズ焼き すまし汁(白菜) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	360	308	420	414	436
蛋白質(g)	15.8	12.0	14.4	18.0	16.4
脂質(g)	8.0	2.9	9.5	11.9	11.3
食塩相当量(g)	1.1	1.2	1.1	1.5	1.0



4月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年4月乳児食

☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

4月は新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張、期待等、いろいろな心持ちで登園してきます。そんな時期の給食は、季節感のある旬の食材を使用しながらも、食べ慣れた安心感のあるメニューを中心にしました。笑顔で食事が出来るよう支援していきたいと思ひます。今年度もご家庭と連携をとりながら提供して参りますのでご協力をお願いいたします。

★今月の絵本献立★



『そらまめくんのぼくのいちにち』

そらまめくんが、えだまめくんやグリーンピースのきょうだい、さやえんどうさんなどの仲間と一緒に楽しく過ごす一日が描かれています。絵本にほっこりと癒されますが、空豆は苦手な子どもも多く「くさい」「にがーい」と五感を働かせて食材を学んでいるようです。豆の種類、大きさ、形、味の違いを絵本と共に楽しみながら体験できたら嬉しいです。



★お料理で全国制覇★



昨年度から始めた企画「各県の郷土料理やご当地メニューの紹介」がご好評につき今年度も実施することになりました！47都道府県に少しずつ近づき、日本一周できたらと思っています。今月の献立は長崎県のソウルフード「ちゃんぽん」にしました。「ちゃんぽん」とは、「混ぜる」という意味があるようです。こってりした味わいのものが多いイメージですが、子どもたちが食べやすいように豚骨スープの醤油味でいただきたいと思ひます。

◎は、かみかみメニューです。

	1
	土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	ゆかりご飯 ブリの照り焼き 即席漬け 豚汁 バナナ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	509
蛋白質(g)	21.2
脂質(g)	17.1
食塩相当量(g)	1.9

	3月	4火	5水	6木	7金	8土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん	お茶 甘辛せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鶏肉の甘辛煮 人参しりしり みそ汁(キャベツ・青菜) バナナ お茶	レーズンパン 魚のコーンマヨ焼き 夏みかんのサラダ マカロニスープ パイナップル 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが煮 キャベツのサラダ みそ汁(豆腐・南瓜) りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ 茹でブロッコリー キウイ お茶	ご飯 魚と納豆のふわふわ焼き ひじきの煮物 すまし汁(素麺・ほうれん草) オレンジ お茶	鮭ご飯 肉じゃが 塩昆布ナムル みそ汁(豆腐・油揚げ) りんご お茶
おやつ	牛乳 チーズパイ	お茶 おつかおにぎり	牛乳 焼き芋	牛乳 クリームパン	お茶 ヨーグルト・豆乳プチクッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	497	366	450	484	401	446
蛋白質(g)	19.1	13.9	17.1	17.7	13.9	15.9
脂質(g)	18.3	10.7	12.6	19.1	8.4	12.1
食塩相当量(g)	1.7	1.2	1.2	1.0	1.7	1.4

	10月	11火	12水	13木	14金	15土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	ゆかりご飯 ミートローフ たまごサラダ みそ汁(小松菜・えのき) もも缶 お茶	ホットドッグ コールスローサラダ そら豆塩茹で シンデレラスープ オレンジ 牛乳	ピースご飯 カレーの照り焼き 厚揚げのおかか煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) パイナップル お茶	けんちんうどん ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 りんご お茶	ご飯 新玉とさつま芋のかき揚げ 納豆和え みそ汁(白菜・しめじ) バナナ お茶	ポークチャーハン チャンプルー レタススープ りんご お茶
おやつ	牛乳 さつま芋蒸しパン	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 黒ごまラスク	牛乳 りんごゼリー・いりこ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	458	481	448	447	434	474
蛋白質(g)	18.1	16.8	14.4	20.1	12.6	14.8
脂質(g)	14.2	17.8	15.2	17.2	10.7	15.4
食塩相当量(g)	1.4	1.7	1.3	1.6	1.1	1.1

	17月	18火	19水	20木	21金	22土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 甘辛せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め 春雨サラダ みそ汁(玉葱・キャベツ) メロン お茶	黒糖ロール 鮭のフライ 大根サラダ ミネストローネ バナナ 牛乳	マーボー丼 さつま芋の甘煮 スナックえんどう すまし汁(青菜・えのき) あまなつ お茶	長崎ちゃんぽん ◎れんこんサラダ トマト キウイ お茶	ご飯 さばの塩こうじ焼き 春野菜の煮物 すまし汁(大根・青菜) オレンジ お茶	ごましおご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 沢煮椀 バナナ お茶
おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	お茶 いなり寿司	牛乳 お好み焼き	牛乳 メロンパン	豆乳 ヨーグルト・ビスケット	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	485	454	482	437	452	515
蛋白質(g)	15.8	18.5	16.8	15.8	16.6	23.4
脂質(g)	16.9	15.7	14.5	15.8	15.2	21.9
食塩相当量(g)	1.2	1.6	1.6	1.4	1.3	1.4

	24月	25火	26水	27木	28金	29土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	
昼食	春のチキンカレーライス ドレッシングサラダ チーズ りんご お茶	ロールパン 焼き豆腐ナゲット もやしのツナ和え コーンスープ パイナップル 牛乳	こぎつねうどん 金時煮豆 白菜の昆布和え メロン お茶	たけのこご飯 鱈の西京焼き 新じゃがと人参スティック揚げ みそ汁(キャベツ・もやし) オレンジ お茶	ご飯 松風焼き 根菜煮 すまし汁(豆腐・えのき) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 五平餅	牛乳 ミニあんぱん	豆乳 ヨーグルト・あられ	牛乳 抹茶ラスク	
エネルギー(kcal)	460	504	399	474	518	
蛋白質(g)	17.2	17.6	19.9	18.9	21.0	
脂質(g)	15.8	19.7	10.6	14.6	15.3	
食塩相当量(g)	1.5	1.6	1.5	1.4	1.2	

4月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年4月乳児食



	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
夕食	ケチャップライス れんこんサラダ 白菜の豆乳スープ ヨーグルト お茶	ご飯 焼き餃子 ナムル 中華スープ(卵・チンゲン菜) りんご お茶	ご飯 厚揚げの醤油バター煮 蒸し野菜サラダ みそ汁(青菜・麩) オレンジ お茶	ご飯 タラの香草焼き 南瓜の煮物 すまし汁(玉葱) ヨーグルト お茶	ご飯 鶏肉のソテー 切干大根煮 かきたま汁 りんご お茶
エネルギー(kcal)	318	357	250	282	274
蛋白質(g)	8.6	10.0	8.6	12.4	14.7
脂質(g)	9.7	7.4	6.8	3.7	6.1
食塩相当量(g)	1.1	1.4	1.0	1.0	1.1

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
夕食	ご飯 太刀魚の甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(麩・白菜) オレンジ お茶	ご飯 クリームシチュー ほうれん草のソテー ゆで卵 りんご お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め れんこんの甘辛煮 みそ汁(豆腐) バナナ お茶	ご飯 鮭のムニエル 大根金平煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶	ご飯 鶏肉のみそ焼き 卵の花炒り煮 すまし汁(レタス) りんご お茶
エネルギー(kcal)	308	312	340	323	304
蛋白質(g)	10.5	11.0	11.6	11.7	12.7
脂質(g)	9.3	10.2	10.0	7.9	8.6
食塩相当量(g)	1.1	0.8	1.3	1.3	1.0

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
夕食	ご飯 サバの照り焼き マカロニサラダ みそ汁(里芋・わかめ) バナナ お茶	豚丼 ごぼうと厚揚げの煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	ご飯 鶏のから揚げ アスパラのソテー みそ汁(椎茸) バナナ お茶	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのサラダ わかめスープ ヨーグルト お茶	ご飯 豆腐のグラタン 白菜のごま和え じゃが芋のスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	340	278	338	280	285
蛋白質(g)	10.9	10.1	12.9	12.7	9.0
脂質(g)	11.8	6.4	10.5	4.9	8.5
食塩相当量(g)	1.1	1.1	1.3	1.2	1.1

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
夕食	ご飯 鮭の照り焼き ゆかり和え みそ汁(豆腐) オレンジ お茶	ご飯 ホキの甘酢あんかけ 野菜ソテー すまし汁(キャベツ) りんご お茶	ご飯 揚げだし豆腐 筑前煮 すまし汁(麩) バナナ お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き 青菜のツナ和え みそ汁(しめじ) りんご お茶	ご飯 鮭の味噌マヨドレ焼き かぼちゃのチーズ焼き すまし汁(白菜) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	261	219	318	304	332
蛋白質(g)	12.1	9.1	11.1	13.9	12.6
脂質(g)	6.3	2.2	7.5	9.5	8.9
食塩相当量(g)	0.9	0.9	0.9	1.2	0.8



4月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年4月離乳食

☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

4月は新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張、期待等、いろいろな心持ちで登園してきます。そんな時期の給食は、季節感のある旬の食材を使用しながらも、食べ慣れた安心感のあるメニューを中心にしました。笑顔で食事出来るよう支援していきたいと思ひます。今年度もご家庭と連携をとりながら提供して参りますのでご協力をお願いいたします。

★今月の絵本献立★



『そらまめくんのほくのいちにち』

そらまめくんが、えだまめくんやグリーンピースのきょうだい、さやえんどうさんなどの仲間と一緒に楽しく過ごす一日が描かれています。絵本にほっこりと癒されますが、空豆は苦手な子も多く「くさーい」「にがーい」と五感を働かせて食材を学んでいるようです。豆の種類、大きさ、形、味の違いを絵本と共に楽しみながら体験できたら嬉しいです。



★お料理で全国制覇★



昨年度から始めた企画「各県の郷土料理やご当地メニューの紹介」が好評につき今年度も実施することになりました！47都道府県に少しづつ近づき、日本一周できたらと思っています。今月の献立は長崎県のソウルフード「ちゃんぽん」にしました。「ちゃんぽん」とは、「混ぜる」という意味があるようです。こってりした味わいのものが多いイメージですが、子どもたちが食べやすいように豚骨スープの醤油味でいただきたいと思ひます。

	1
	土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	ゆかり粥 照り焼き(カレイ) 野菜のだし煮 具だくさん汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	225
蛋白質(g)	6.5
脂質(g)	2.5
食塩相当量(g)	1.1

	3	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏やわらかつくね 人参の土佐煮 みそ汁(キャベツ・青菜) バナナ お茶	食パン カレイの洋風煮 スティックきゅうり マカロニスープ りんご お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 キャベツのサラダ みそ汁(豆腐・南瓜) りんご お茶	スバゲイミートソース マッシュポテト 茹でブロッコリー りんご お茶	お粥 蒸しカレイ じゃがいもと人参煮 すまし汁(素麺・ほうれん草) バナナ お茶	鮭粥 肉じゃが(離乳) 煮浸し みそ汁(豆腐・油揚げ) りんご お茶
おやつ	お茶 麩のラスク	お茶 おかか粥	お茶 焼き芋	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト・コーンクッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	241	168	247	263	273	255
蛋白質(g)	10.0	7.3	10.5	11.3	7.9	9.3
脂質(g)	5.9	3.0	3.8	2.7	9.6	5.7
食塩相当量(g)	0.8	0.8	0.7	0.8	0.7	1.0

	10	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	ゆかり粥 ミートローフ たまごサラダ みそ汁(小松菜) バナナ お茶	食パン チキンバーグ コールスローサラダ シンデレラスープ バナナ お茶	お粥 カレイの照り煮 小松菜のおかか煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) りんご お茶	けんちんうどん スティック胡瓜 南瓜茶巾 りんご お茶	お粥 野菜入りさつま芋茶巾 納豆和え みそ汁(白菜) バナナ お茶	雑炊 チャンブルー風 レタススープ りんご お茶
おやつ	お茶 さつま芋蒸しパン	お茶 きなこ粥	お茶 蒸しパン	お茶 たまごボーロ	お茶 りんごゼリー・人参チップ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	259	263	222	219	297	251
蛋白質(g)	10.3	11.8	6.1	5.8	8.3	7.6
脂質(g)	5.0	7.4	5.1	2.4	5.7	4.1
食塩相当量(g)	0.9	0.9	1.0	0.7	0.9	0.8

	17	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏肉トマト煮 スティック煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) りんご お茶	食パン 鮭の煮付け 大根煮 ミネストローネ バナナ お茶	そぼろ粥 さつま芋スティック すまし汁(青菜・えのき) りんご お茶	ちゃんぽん風にゆめん 人参の甘煮 トマト バナナ お茶	お粥 タラの煮つけ 鶏そぼろ煮 すまし汁(大根・青菜) バナナ お茶	お粥 鶏つくね焼き 蒸しさつま 沢煮椀 バナナ お茶
おやつ	お茶 かぼちゃ蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 お好み焼き風蒸しパン	お茶 きな粉パン	お茶 ヨーグルト・ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	232	186	322	273	229	253
蛋白質(g)	8.8	8.8	9.6	10.4	11.4	9.6
脂質(g)	2.2	2.7	5.0	3.3	4.6	5.1
食塩相当量(g)	0.7	1.1	0.7	0.8	0.8	0.5

	24	25	26	27	28	29
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	
昼食	鶏やさしい煮込み 煮浸し トマト りんご お茶	食パン やわらか豆腐入りつくね 野菜のツナ煮 豆乳スープ バナナ お茶	野菜うどん 大根煮 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ) りんご お茶	お粥 カレイの味噌焼き 新じゃがと人参煮物 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	お粥 松風焼き 根菜煮 すまし汁(豆腐) バナナ お茶	
おやつ	お茶 マカロニきな粉	お茶 おかか粥	お茶 メープル蒸しパン	お茶 ヨーグルト・せんべい	お茶 青のりパン	
エネルギー(kcal)	218	277	227	239	259	
蛋白質(g)	7.5	12.3	8.3	8.2	10.2	
脂質(g)	3.1	9.4	1.9	8.3	5.7	
食塩相当量(g)	0.4	0.9	1.0	0.8	0.9	

4月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年4月離乳食



	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
夕食	雑炊 なすのやわらか煮 白菜の豆乳スープ ヨーグルト お茶	お粥 白菜と鶏肉煮 煮浸し 中華スープ(卵・チンゲン菜) りんご お茶	お粥 野菜と豆腐のしょうゆ煮 蒸し野菜 みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	お粥 タラのだし煮 南瓜の煮物 すまし汁(玉葱) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 大根煮 かきたま汁 りんご お茶
エネルギー(kcal)	150	157	128	153	160
蛋白質(g)	6.4	9.1	5.8	8.2	11.7
脂質(g)	4.1	3.3	2.2	2.4	3.5
食塩相当量(g)	0.8	1.0	0.8	0.7	0.6

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
夕食	お粥 タラの甘味噌焼き 蒸し南瓜 すまし汁(麩・白菜) りんご お茶	お粥 クリームシチュー ほうれん草の煮びたし ゆで卵 りんご お茶	お粥 肉と野菜の煮込み 人参の甘煮 みそ汁(豆腐) バナナ お茶	お粥 鮭のだし煮 大根金平煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶	お粥 鶏肉みそ団子 卵の花 すまし汁(レタス) りんご お茶
エネルギー(kcal)	125	198	158	189	165
蛋白質(g)	5.9	9.0	8.0	7.6	7.3
脂質(g)	0.6	5.8	2.4	4.0	3.9
食塩相当量(g)	0.4	0.7	0.8	1.3	0.5

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
夕食	お粥 タラの照り焼き マカロニサラダ(離乳) みそ汁(里芋) バナナ お茶	そぼろ粥 豆腐の煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	お粥 チキンバーグ アスパラとコーンの煮物 みそ汁(椎茸) バナナ お茶	お粥 白身魚の野菜煮 ブロッコリー煮 中華風スープ ヨーグルト お茶	お粥 豆腐のグラタン風 白菜の煮物 じゃが芋のスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	149	136	175	131	143
蛋白質(g)	7.5	7.1	8.8	7.3	5.5
脂質(g)	0.9	0.9	4.5	1.8	2.1
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.2	1.1	0.7

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
夕食	お粥 鮭の照り煮 煮浸し みそ汁(豆腐) バナナ お茶	お粥 ホキの野菜あんかけ 人参と玉葱煮 すまし汁(キャベツ) りんご お茶	お粥 豆腐のおろし煮 人参そぼろ煮 すまし汁(麩) バナナ お茶	お粥 鶏肉のだし煮 青菜の煮浸し みそ汁(人参) りんご お茶	お粥 鮭の煮付け 蒸しかぼちゃ すまし汁(白菜) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	155	117	169	144	196
蛋白質(g)	7.6	5.6	7.9	8.1	6.8
脂質(g)	3.9	0.5	4.2	2.1	3.2
食塩相当量(g)	0.8	1.4	0.9	1.0	0.5