



4月献立表(昼)

ひばり保育園 2022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。笑顔で食事ができるよう支援していきたく思います。

園の給食では、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養量の乳児は50%(昼食・補食2回)、幼児は45%(昼食・補食1回)で提供しています。日本人の食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、個人差を考慮して減らしたり、おかわりをしたりと無理なく食べることができる量でそれぞれの必要量を摂取しています。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致します。

☆今月の絵本献立のご紹介です☆



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。グリーンピースごはんやスナップエンドウも楽しみたいと思います。

☆郷土料理で全国制覇☆

今年度の新しい試みとして、各県の郷土料理やご当地メニューを毎月の献立でご紹介していきます。コロナ禍で旅行や外食がままならない状況ですが、食事でも日本一周をしたいと思っています。最初の献立は「岩手県盛岡地方の郷土料理 じゃじゃ麺」です。お楽しみに。



	1 金	2 土
昼食	ご飯 さばの味噌煮 切干大根の煮物 すまし汁(そうめん・人参) りんご お茶	ポークチャーハン ほっこりサラダ レタススープ オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 焼き芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	641	509
蛋白質(g)	20.1	16.7
脂質(g)	18.7	13.8
食塩相当量(g)	1.3	1.2

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 ウインナーとキャベツのソテー みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	黒糖ロール 鮭のフライ 大根サラダ ミネストローネ メロン 牛乳	ピースご飯 松風焼き ひじきの炒り煮 若竹汁 オレンジ お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ ブロッコリー りんご お茶	春の子キンカレーライス ごぼうの唐揚げ ドレッシングサラダ パイナップル お茶	ツナの和風スパゲティ かぼちゃと人参の味噌マヨドレソース 豆腐スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・かりんとう	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 丸ぼうろ	豆乳 おからおにぎり	牛乳 あんまん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	585	542	524	565	574	527
蛋白質(g)	22.0	24.6	19.9	22.8	17.8	18.4
脂質(g)	17.0	18.5	13.3	14.1	17.6	19.8
食塩相当量(g)	1.9	1.6	1.6	1.4	1.5	1.4

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
昼食	ご飯 新玉としらすのかき揚げ 納豆和え みそ汁(わかめ・白菜) メロン お茶	レーズンパン 魚のバジルマヨドレ焼き 夏みかんのサラダ シンデレラスープ もも缶 牛乳	ご飯 鶏肉のおろしソースかけ 人参しりしり みそ汁(さつま芋・えのき) 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 バナナ お茶	たけのご飯 さばの塩こうじ焼き 新じゃがと人参素揚げ みそ汁(小松菜・玉葱) オレンジ お茶	親子丼 もやしのごま和え 押し麦入りスープ りんご お茶
おやつ	牛乳 コーンフレーククッキー	お茶 マカロニきな粉	牛乳 原宿ドッグ	豆乳 チーズパイ	お茶 プリン・せんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	565	562	605	501	569	609
蛋白質(g)	17.6	19.3	23.6	21.7	17.5	21.4
脂質(g)	16.0	25.3	20.9	19.9	19.3	20.4
食塩相当量(g)	1.6	1.4	2.1	2.2	2.1	1.6

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
昼食	ゆかりご飯 ミートローフ トマトのサラダ みそ汁(キャベツ・えのき) もも缶 お茶	ロールパン カレイのガーリックパン粉焼き もやしとささみのサラダ やさいスープ パイナップル 牛乳	ご飯 中華風厚焼き卵 ほうれん草のごま和え みそ汁(玉葱・じゃが芋) オレンジ お茶	盛岡のじゃじゃ麺 さつま芋のサラダ そら豆塩茹で りんご お茶	ご飯 鶏肉の照り焼き ゆかり和え スナップえんどう みそ汁(大根・油揚げ) メロン お茶	焼きそば ツナサラダ 中華スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 りんごゼリー・いりこ	お茶 五平餅	牛乳 カステラ	牛乳 メロンパン	牛乳 さつま芋むしぼん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	498	537	552	578	520	521
蛋白質(g)	22.1	18.3	22.4	21.2	24.0	23.6
脂質(g)	11.0	20.9	15.6	23.1	10.8	18.4
食塩相当量(g)	1.9	1.8	1.3	2.4	1.7	1.5

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
昼食	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁(南瓜・キャベツ) メロン お茶	マーボー丼 さつま芋のいとこ煮 すまし汁(大根・青菜) ヨーグルト パイナップル お茶	ドッグパン ポークビーンズ コールスローサラダ 白菜コーンスープ オレンジ 牛乳	ハヤシライス ほうれん草とトマトのサラダ ゆで卵 りんご 牛乳	昭和の日	
おやつ	牛乳 ごまラスク	牛乳 クリームパン	お茶 いなり寿司	お茶 フルーツヨーグルト		
エネルギー(kcal)	591	625	521	560	0	511
蛋白質(g)	24.2	19.3	20.1	21.0	0.0	18.1
脂質(g)	18.8	15.7	18.8	18.8	0.0	16.6
食塩相当量(g)	1.7	1.3	2.1	1.1	0.0	1.8

4月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年4月幼児食



	1 金
夕食	ご飯 スペイン風オムレツ 野菜サラダ きゃべつスープ ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	405
蛋白質(g)	14.9
脂質(g)	9.0
食塩相当量(g)	2.7

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
夕食	オムライス 白菜とりんごのサラダ コーンスープ もも缶 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) バナナ 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 鱈の幽庵焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	449	339	374	394	440
蛋白質(g)	16.0	14.8	11.6	15.4	16.8
脂質(g)	15.7	5.0	8.7	4.5	7.2
食塩相当量(g)	1.8	2.2	1.3	1.2	1.3

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
夕食	ご飯 豚肉の野菜炒め れんこんのおかか煮 みそ汁(豆腐) ヨーグルト 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 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	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) もも缶 お茶
エネルギー(kcal)	471	424	460	440	426
蛋白質(g)	17.1	14.3	14.3	15.3	16.7
脂質(g)	13.1	12.8	14.8	10.0	10.7
食塩相当量(g)	1.7	1.0	1.4	1.5	1.2

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 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	豚丼 大根と揚げの煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	ご飯 八宝菜(えび) れんこんの煮物 もやしスープ バナナ お茶	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 白菜のごま和え わかめスープ ヨーグルト お茶	ご飯 豆腐のグラタン ブロッコリーのサラダ レタススープ オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	408	381	405	348	420
蛋白質(g)	13.7	13.2	16.6	14.8	13.9
脂質(g)	11.8	8.1	7.2	2.6	14.1
食塩相当量(g)	1.3	1.4	2.4	1.6	1.8

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金
夕食	ご飯 豚肉のしょうが焼き 青菜のツナ和え みそ汁(しめじ) 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) もも缶 お茶	ご飯 揚げだし豆腐 筑前煮 すまし汁(麩) 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	昭和の日
エネルギー(kcal)	412	319	394	425	
蛋白質(g)	18.3	12.2	13.9	16.5	
脂質(g)	11.9	2.8	9.5	11.3	
食塩相当量(g)	1.5	1.2	1.1	1.0	



4月献立表(昼)

ひばり保育園 2022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、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。

園の給食では、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養量の乳児は50%(昼食・補食2回)、幼児は45%(昼食・補食1回)で提供しています。日本人の食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、個人差を考慮して減らしたり、おかわりをしたりと無理なく食べることが出来る量でそれぞれの必要量を摂取しています。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致します。

☆今月の絵本献立のご紹介です☆



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「くさーい」「にがーい」と五感を動かして食材を学んでいるようです。グリーンピースごはんやスナップエンドウも楽しみたいと思ひます。

☆郷土料理で全国制覇☆

今年度の新しい試みとして、各県の郷土料理やご当地メニューを毎月の献立でご紹介していきます。コロナ禍で旅行や外食がままならない状況ですが、食事で日本一周をしたいと思ひています。最初の献立は「岩手県盛岡地方の郷土料理じゃじゃ麺」です。お楽しみに。



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 甘辛せんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 さばの味噌煮 切干大根の煮物 すまし汁(そうめん・人参) りんご お茶	ポークチャーハン ほっこりサラダ レタススープ オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 焼き芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	494	437
蛋白質(g)	15.1	14.2
脂質(g)	15.3	12.4
食塩相当量(g)	1.1	1.1

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 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 豚肉のしょうが煮 ウインナーとキャベツのソテー みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	黒糖ロール 鮭のフライ 大根サラダ ミネストローネ メロン 牛乳	ピースご飯 松風焼き ひじきの炒り煮 若竹汁 オレンジ お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ ブロッコリー りんご お茶	春のチキンカレーライス ごぼうの唐揚げ ドレッシングサラダ パイ お茶	ツナ和风スパゲティ かぼちゃと人参の味噌マヨドレソース 豆腐スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・かりんとう	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 丸ぼうろ	豆乳 おかわおにぎり	牛乳 あんまん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	498	460	419	462	469	443
蛋白質(g)	18.2	20.5	15.9	18.4	14.1	14.7
脂質(g)	16.1	16.0	11.0	11.3	15.3	16.8
食塩相当量(g)	1.6	1.4	1.4	1.2	1.2	1.1

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	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	ご飯 新玉としらすのかき揚げ 納豆和え みそ汁(わかめ・白菜) メロン お茶	レーズンパン 魚のバジルマヨドレ焼き 夏みかんのサラダ シンデレラスープ もも缶 牛乳	ご飯 鶏肉のおろしソースがけ 人参しりしり みそ汁(さつま芋・えのき) パイ お茶	けんちんうどん ごぼうサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	たけのご飯 さばの塩こうじ焼き 新じゃがと人参素揚げ みそ汁(小松菜・玉葱) オレンジ お茶	親子丼 もやしのごま和え 押し麦入りスープ りんご お茶
おやつ	牛乳 コーンフレーククッキー	お茶 マカロニきな粉	牛乳 原宿ドッグ	豆乳 チーズパイ	お茶 プリン・せんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	447	494	475	422	467	505
蛋白質(g)	13.7	16.0	18.6	17.4	14.0	17.1
脂質(g)	12.8	22.5	16.7	16.9	16.4	17.4
食塩相当量(g)	1.2	1.1	1.6	1.8	2.0	1.3

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 甘辛せんべい	お茶 バナナ	お茶 お菓子
昼食	ゆかりご飯 ミートローフ トマトのサラダ みそ汁(キャベツ・えのき) もも缶 お茶	ロールパン カレイのガーリックパン粉焼き もやしとささみのサラダ やさしいスープ パイ 牛乳	中華風厚焼き卵 ほうれん草のごま和え みそ汁(玉葱・じゃが芋) オレンジ お茶	盛岡のじゃじゃ麺 さつま芋のサラダ そら豆塩茹で りんご お茶	ご飯 鶏肉の照り焼き ゆかり和え スナップえんどう みそ汁(大根・油揚げ) メロン お茶	焼きそば ツナサラダ 中華スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 りんごゼリー・いりこ	お茶 五平餅	牛乳 カステラ	牛乳 メロンパン	牛乳 さつま芋むしぼん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	400	444	459	458	408	456
蛋白質(g)	17.7	14.8	18.0	15.6	18.9	19.6
脂質(g)	8.8	17.2	14.7	16.8	8.6	15.0
食塩相当量(g)	1.6	1.5	1.1	2.0	1.3	1.3

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 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 お菓子
昼食	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁(南瓜・キャベツ) メロン お茶	マーボー丼 さつま芋のいとこ煮 すまし汁(大根・青菜) ヨーグルト パイ お茶	ドッグパン ポークビーンズ コールスローサラダ 白菜コーンスープ オレンジ 牛乳	ハヤシライス ほうれん草とトマトのサラダ ゆで卵 りんご 牛乳		小松菜とじゃこの混ぜご飯 キャベツのこんこん和え ウインナー 豚汁 オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ごまラスク	牛乳 クリームパン	お茶 いなり寿司	お茶 フルーツヨーグルト	昭和の日	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	490	549	429	441	0	439
蛋白質(g)	22.1	16.4	16.2	17.2	0.0	15.3
脂質(g)	18.0	15.8	15.1	16.1	0.0	14.6
食塩相当量(g)	1.4	1.1	1.7	0.9	0.0	1.6

4月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年4月乳児食



	1 金
夕食	ご飯 スペイン風オムレツ 野菜サラダ きゃべつスープ ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	304
蛋白質(g)	11.4
脂質(g)	7.1
食塩相当量(g)	2.9

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
夕食	オムライス 白菜とりんごのサラダ コーンスープ もも缶 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) バナナ 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 鱈の幽庵焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	332	256	281	302	314
蛋白質(g)	12.3	11.4	8.9	12.3	12.0
脂質(g)	12.5	4.0	6.9	3.6	4.9
食塩相当量(g)	1.4	1.8	1.0	1.0	1.0

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
夕食	ご飯 豚肉の野菜炒め れんこんのおかか煮 みそ汁(豆腐) ヨーグルト 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 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	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) もも缶 お茶
エネルギー(kcal)	364	312	340	341	314
蛋白質(g)	13.7	11.0	10.9	11.8	12.9
脂質(g)	10.6	10.2	11.8	7.9	8.5
食塩相当量(g)	1.4	0.8	1.1	1.2	1.0

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 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	豚丼 大根と揚げの煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	ご飯 八宝菜(えび) れんこんの煮物 もやしスープ バナナ お茶	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 白菜のごま和え わかめスープ ヨーグルト お茶	ご飯 豆腐のグラタン ブロッコリーのサラダ レタススープ オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	299	278	296	265	309
蛋白質(g)	10.5	10.1	12.8	11.8	10.6
脂質(g)	9.3	6.4	5.7	2.2	11.2
食塩相当量(g)	1.1	1.1	1.8	1.3	1.5

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金
夕食	ご飯 豚肉のしょうが焼き 青菜のツナ和え みそ汁(しめじ) 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) もも缶 お茶	ご飯 揚げだし豆腐 筑前煮 すまし汁(麩) 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	昭和の日
エネルギー(kcal)	302	228	288	320	
蛋白質(g)	14.2	9.3	10.6	12.7	
脂質(g)	9.4	2.2	7.5	9.0	
食塩相当量(g)	1.2	0.9	0.9	0.8	



4月献立表(昼)

ひばり保育園 2022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、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。

園の給食では、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養量の乳児は50%(昼食・補食2回)、幼児は45%(昼食・補食1回)で提供しています。日本人の食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、個人差を考慮して減らしたり、おかわりをしたりと無理なく食べることが出来る量でそれぞれの必要量を摂取しています。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致します。

☆今月の絵本献立のご紹介です☆



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。グリーンピースごはんやスナップエンドウも楽しみたいと思ひます。

☆郷土料理で全国制覇☆

今年度の新しい試みとして、各県の郷土料理やご当地メニューを毎月の献立でご紹介していきます。コロナ禍で旅行や外食がままならない状況ですが、食事で日本一周をしたいと思ひています。最初の献立は「岩手県盛岡地方の郷土料理じゃじゃ麺」です。お楽しみに。



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 赤ちゃんせんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 タラの味噌煮 大根の煮物 すまし汁(そうめん・人参) りんご お茶	五目粥 ほっこり茶巾 レタススープ りんご お茶
おやつ	お茶 焼き芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	215	254
蛋白質(g)	7.5	9.3
脂質(g)	1.2	3.8
食塩相当量(g)	0.8	0.8

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 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 そばろ煮 キャベツの煮浸し みそ汁(豆腐) バナナ 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	お粥 松風焼き 人参南瓜茶巾 すまし汁(麩) りんご お茶	スパゲティミートソース(離乳) マッシュポテト ブロッコリー りんご お茶	野菜あんかけ粥 蒸しさつま芋 煮浸し バナナ お茶	ツナの和風スパゲティ 蒸し野菜 豆腐スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)・ぼうろ	お茶 きなこ粥	お茶 カステラ	お茶 おなか粥	お茶 南瓜蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	260	213	246	218	246	271
蛋白質(g)	10.0	9.1	6.8	8.7	7.6	9.7
脂質(g)	7.7	5.1	6.5	2.6	2.5	6.9
食塩相当量(g)	1.0	1.1	0.6	0.6	0.5	0.9

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	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	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	食パン カレーの洋風煮 野菜煮 シンデレラスープ バナナ お茶	お粥 やわらか鶏つくね 人参スティックおなか和え みそ汁(さつま芋) りんご お茶	けんちんうどん きゅうりスティック バナナヨーグルト お茶	お粥 タラの煮つけ 新じゃがと人参煮物 みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	そばろあんかけ粥 さつま芋のりんご和え 押し麦入りスープ お茶
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 マカロニきな粉	お茶 麩のフレンチトースト	お茶 コンポート	お茶 ヨーグルト(離乳)・せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	293	326	225	196	186	216
蛋白質(g)	10.5	11.1	8.7	6.2	8.7	6.7
脂質(g)	6.5	12.2	4.4	3.8	2.9	1.6
食塩相当量(g)	1.1	0.9	0.8	0.7	1.2	0.6

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 バナナ	お茶 お菓子
昼食	ゆかり粥 ミートローフ トマト みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	食パン 蒸しカレー ささみ和え やさしいスープ バナナ お茶	お粥 中華風スクランブルエッグ ほうれん草の煮浸し みそ汁(玉葱・じゃが芋) りんご お茶	あんかけうどん さつま芋の甘煮 そら豆塩茹で(皮むき) りんご お茶	お粥 鶏つくねの照り煮 白菜と人参の煮物 みそ汁(大根) バナナ お茶	具だくさんそうめん ツナ和え 中華スープ りんご お茶
おやつ	お茶 りんごゼリー・ぼうろ	お茶 のり粥	お茶 メープル蒸しパン	お茶 ジャムサンド	お茶 さつま芋むしぼん	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	216	213	301	250	248	209
蛋白質(g)	6.5	8.4	11.0	8.6	7.8	8.5
脂質(g)	1.8	6.3	8.6	3.4	3.5	2.0
食塩相当量(g)	0.7	1.0	1.2	1.0	1.0	0.8

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 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 お菓子
昼食	お粥 鮭の煮付け 肉じゃが みそ汁(南瓜・キャベツ) バナナ お茶	そばろ粥 さつま芋スティック すまし汁(大根・青菜) ヨーグルト(離乳) りんご お茶	食パン ポークビーンズ キャベツ煮浸し 洋風スープ バナナ お茶	お粥 肉じゃが ほうれん草煮浸し りんご お茶	昭和の日	小松菜とじゃこのおじや キャベツのおかか煮 ふかし芋 具だくさんみそ汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 にんじん蒸しパン	お茶 きな粉パン	お茶 磯粥	お茶 フルーツヨーグルト		お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	249	377	217	192		245
蛋白質(g)	9.2	13.4	8.6	7.0		6.6
脂質(g)	4.8	7.7	5.5	4.0		2.9
食塩相当量(g)	1.1	0.8	0.9	0.5		1.0

4月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年4月離乳食



	1 金
夕食	お粥 スペイン風オムレツ 野菜サラダ(離乳) きゃべつスープ ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	207
蛋白質(g)	8.4
脂質(g)	5.7
食塩相当量(g)	2.5

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
夕食	おじゃ 白菜のささみ和え コーンスープ りんご お茶	お粥 肉団子煮 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) バナナ 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 白身魚の照り煮 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	135	157	138	153	199
蛋白質(g)	7.6	9.1	6.1	8.2	5.8
脂質(g)	2.3	3.3	2.3	2.3	5.7
食塩相当量(g)	1.0	1.0	0.8	0.7	0.6

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
夕食	お粥 肉と野菜の煮込み 人参のおかか煮 みそ汁(豆腐) ゼリー 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 タラの照り焼き マカロニサラダ(離乳) みそ汁(里芋・わかめ) 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 卵の花炒り煮 離乳 すまし汁(レタス) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	220	198	149	185	175
蛋白質(g)	8.2	9.0	7.5	7.9	7.7
脂質(g)	2.4	5.8	0.8	4.1	3.9
食塩相当量(g)	1.2	0.7	1.1	1.2	0.5

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 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	そばろ粥 大根の煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	お粥 八宝菜風 れんこんの煮物 もやしスープ バナナ お茶	お粥 白身魚の野菜あんかけ 白菜の煮物 わかめスープ ヨーグルト お茶	お粥 豆腐のグラタン風(離乳) ブロッコリー煮 レタススープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	126	138	146	134	175
蛋白質(g)	6.0	7.3	6.1	7.4	8.0
脂質(g)	0.5	0.9	1.2	1.8	4.8
食塩相当量(g)	0.4	1.0	1.4	1.1	1.4

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金
夕食	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 ホキの野菜あんかけ 野菜煮 すまし汁(キャベツ) バナナ お茶	お粥 豆腐のおろし煮 人参そばろ煮 すまし汁(麩) 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	昭和の日
エネルギー(kcal)	144	133	168	195	
蛋白質(g)	8.1	6.2	7.7	6.7	
脂質(g)	2.1	0.6	4.2	3.2	
食塩相当量(g)	1.0	1.4	0.9	0.5	