



4月献立表(昼)

ひばり保育園 2024年4月幼児食

☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆ 今年度も愛情いっぱいの食事を作ります。よろしくお願い致します。

保育園の給食では、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養素量の、乳児は昼食と補食2回で50%、幼児は昼食と補食1回で45%を目標にしています。食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、その子に応じた摂取量を考慮して加減することで、無理なく食べることができる量を各クラスで対応しています。今年度もご家庭と連携をとりながら、子どもたちの健やかな成長のため、美味しく食べ、喜ぶ顔を想像しながら取り組んで参りたいと思います。よろしくお願い致します。

◎は、かみかみメニューです。

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 厚揚げのおかか煮 みそ汁(白菜・えのき) オレンジ 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) キウイ お茶	ロールパン ガーリックチキン コールスローサラダ コンスープ バナナ 牛乳	塩ラーメン ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 りんご お茶	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(玉葱・キャベツ) もも缶 お茶	ツナの和風スパゲティー カレー風味サラダ 豆腐スープ オレンジ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 いちごジャムパイ	お茶 五平餅	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 カステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	548	566	574	523	590	430
蛋白質(g)	24.1	18.0	23.5	22.5	20.4	17.0
脂質(g)	18.1	16.5	21.9	18.7	18.1	11.8
食塩相当量(g)	1.4	2.4	1.8	1.4	1.3	1.8

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
昼食	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	レーズンパン 白身魚のパン粉焼き 夏みかんのサラダ シンデレラスープ キウイ 牛乳	ご飯 鶏肉の甘辛煮 人参しりしり そら豆塩茹で みそ汁(キャベツ・青菜) りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ たたききゅうり バナナ お茶	ご飯 鯖の西京焼き 春雨サラダ すまし汁(大根・青菜) オレンジ お茶	ポークチャーハン さつま芋のサラダ レタススープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 シュガーラスク	牛乳 ドーナツ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	573	441	559	571	533	622
蛋白質(g)	24.7	19.4	24.8	23.2	19.3	16.8
脂質(g)	16.8	12.2	15.2	21.0	13.5	20.2
食塩相当量(g)	1.2	1.9	1.6	1.6	1.3	1.5


	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 キャベツのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	黒糖ロール 魚のコーンマヨ焼き 大根サラダ 野菜スープ キウイ 牛乳	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(キャベツ・もやし) もも缶 お茶	長崎ちゃんぽん ◎れんこんサラダ トマト オレンジ 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) りんご お茶	マーボー丼 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 原宿ドック	お茶 おかかおにぎり	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 クリームパン	豆乳 ヨーグルト・クラッカー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	581	511	589	462	587	618
蛋白質(g)	22.1	16.5	20.1	19.1	19.9	18.4
脂質(g)	19.3	21.9	18.5	17.4	15.4	23.5
食塩相当量(g)	1.2	1.3	1.7	1.4	1.4	1.0


	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
昼食	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ キウイ お茶	ロールパン 洋風卵焼き もやしのツナ和え 押し麦入りスープ りんご 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ほうれん草のごま和え みそ汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶	こぎつねうどん 金時煮豆 キャロットマリネ もも缶 お茶	ご飯 鮭のあかね焼き ゆかり和え みそ汁(大根・麩) バナナ お茶	わかめごはん 肉じゃが 塩昆布ナムル みそ汁(しめじ・油揚げ) りんご お茶
おやつ	牛乳 焼き芋	お茶 きなこおはぎ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 お好み焼き	牛乳 あんサンド	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	640	545	526	490	576	519
蛋白質(g)	22.7	25.9	23.2	25.5	21.8	17.4
脂質(g)	20.2	18.9	15.1	15.2	14.4	13.2
食塩相当量(g)	1.8	2.2	1.2	2.5	1.2	1.5

	29 月	30 火
昼食	昭和の日 ご飯 白身魚フライ 中華風和え みそ汁(白菜・油揚) キウイ お茶	ご飯 白身魚フライ 中華風和え みそ汁(白菜・油揚) キウイ お茶
おやつ		牛乳 やさしいゼリー・クッキー
エネルギー(kcal)		493
蛋白質(g)		20.9
脂質(g)		12.2
食塩相当量(g)		1.2


★今月絵本献立★

『そらまめくんのぼくのいちにち』



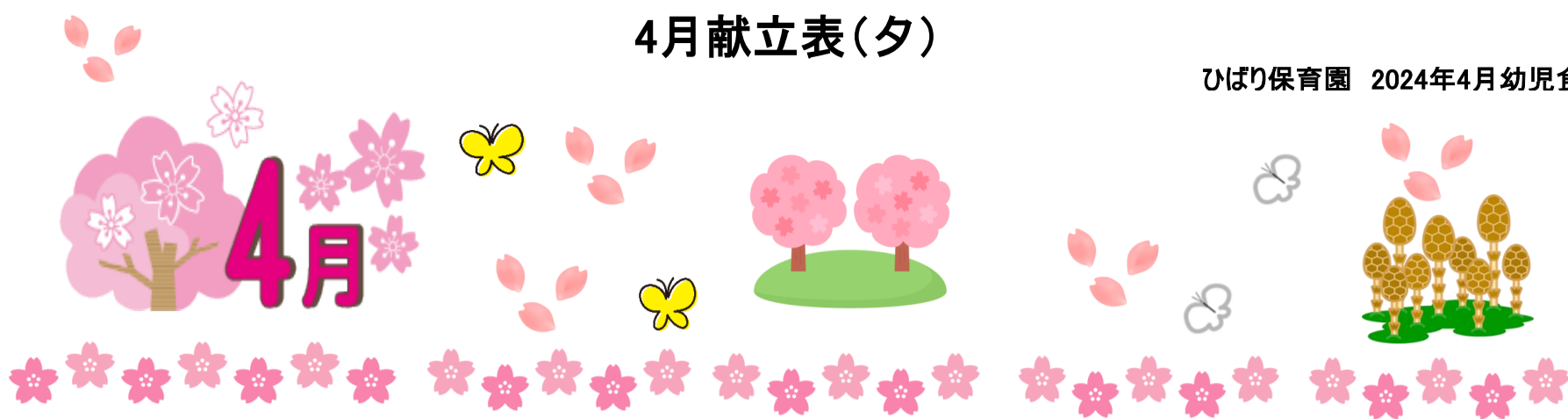


春色のカラーで描かれている人気の「そらまめくん」シリーズです。そらまめくんが、えだまめくんやグリーンピースのきょうだい、さやえんどうさんなど仲間と一緒に楽しく過ごす一日が描かれています。園では昼食に空豆やグリーンピースをいただきます。ゆり組さんには皮むきのお手伝いもお願いして食材に触れてもらおうと考えています。空豆やグリーンピースは独特な香りもあり苦手な子も多い食材ですが、楽しい体験を通して、食べてみようという興味をもってもらえたら嬉しく思います。



4月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年4月幼児食



	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金
夕食	ご飯 焼き餃子 なすのそぼろ煮 中華スープ(春雨) りんご お茶	オムライス れんこんサラダ 白菜の豆乳スープ ヨーグルト お茶	ご飯 鮭の照り焼き ひじき煮 みそけんちん汁 りんご お茶	ご飯 カレー風味焼き 筑前煮 みそ汁(素麺) ゼリー お茶	ご飯 鱈の南部焼き 大根金平煮 みそ汁(なす) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	360	478	396	445	364
蛋白質(g)	10.5	12.5	16.5	16.1	15.4
脂質(g)	6.1	17.3	9.4	9.6	7.7
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.6	1.5	1.4

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
夕食	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) ゼリー お茶	ご飯 ポトフ 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ お茶	ご飯 白身魚のフライ パンサンスウ みそ汁(里芋・わかめ) バナナ お茶	ご飯 玉子焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁(白菜) ゼリー お茶	ご飯 鶏肉と玉葱の甘辛焼き さつま芋サラダ キャベツのスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	425	355	388	376	406
蛋白質(g)	19.2	11.3	13.7	9.8	12.1
脂質(g)	8.8	7.6	6.5	10.0	10.0
食塩相当量(g)	1.7	0.6	1.2	1.0	1.0

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
夕食	ご飯 鮭の味噌焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ヨーグルト お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め 里芋煮 すまし汁(小松菜) バナナ お茶	ご飯 カレイの照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(南瓜) りんご お茶	ご飯 青梗菜と厚揚げ炒め れんこんの金平 赤だし(なめこ) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	435	391	416	418	382
蛋白質(g)	18.4	20.3	13.5	13.5	12.6
脂質(g)	9.5	5.2	10.2	13.4	8.8
食塩相当量(g)	1.9	1.8	1.4	1.5	1.7

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
夕食	ご飯 カレイの甘味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉葱) りんご お茶	ご飯 チキンカツ ウインナーソテー みそ汁(南瓜・わかめ) バナナ お茶	ご飯 太刀魚の香味焼き 南瓜サラダ みそ汁(揚げ・ほうれん草) ゼリー お茶	ご飯 さばの竜田揚げ マカロニサラダ みそ汁(豆腐) ヨーグルト お茶	ご飯 豆腐入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なす) りんご お茶
エネルギー(kcal)	420	521	515	480	372
蛋白質(g)	13.9	18.7	17.4	18.5	17.4
脂質(g)	12.2	18.4	19.4	15.9	5.8
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.3	1.3	1.4

	29 月	30 火
夕食	 ご飯 ホイコーロー 蒸し野菜サラダ じゃが芋のスープ りんご お茶	ご飯 ホイコーロー 蒸し野菜サラダ じゃが芋のスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)		428
蛋白質(g)		15.6
脂質(g)		13.6
食塩相当量(g)		1.1



4月献立表(昼)

ひばり保育園 2024年4月乳児食

☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆ 今年度も愛情いっぱいの食事を作ります。よろしくお願ひ致します。

保育園の給食では、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養素量の、乳児は昼食と補食2回で50%、幼児は昼食と補食1回で45%を目標にしています。食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、その子に応じた摂取量を考慮して加減することで、無理なく食べることができる量を各クラスで対応しています。今年度もご家庭と連携をとりながら、子どもたちの健やかな成長のため、美味しく食べ、喜ぶ顔を想像しながら取り組んで参りたいと思います。よろしくお願ひいたします。

◎は、かみかみメニューです。

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 甘辛せんべい	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 人参チップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 厚揚げのおかか煮 みそ汁(白菜・えのき) オレンジ 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) キウイ お茶	ロールパン ガーリックチキン コールスローサラダ コーンスープ バナナ 牛乳	塩ラーメン ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 りんご お茶	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(玉葱・キャベツ) もも缶 お茶	ツナの和風スパゲティー カレー風味サラダ 豆腐スープ オレンジ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 いちごジャムパイ	お茶 五平餅	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 カステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	434	438	503	470	486	382
蛋白質(g)	19.5	14.0	19.6	18.9	16.4	14.1
脂質(g)	14.9	13.1	20.2	17.2	14.8	10.4
食塩相当量(g)	1.2	2.0	1.5	1.3	1.1	1.4


	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	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	レーズンパン 白身魚のパン粉焼き 夏みかんのサラダ シンデレラスープ キウイ 牛乳	ご飯 鶏肉の甘辛煮 人参しりしり そら豆塩茹で みそ汁(キャベツ・青菜) りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ たたききゅうり バナナ お茶	ご飯 鰯の西京焼き 春雨サラダ すまし汁(大根・青菜) オレンジ お茶	ポークチャーハン さつま芋のサラダ レタススープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 シュガーラスク	牛乳 ドーナツ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	459	388	463	497	429	542
蛋白質(g)	19.9	16.5	20.3	19.0	15.5	17.2
脂質(g)	14.1	10.9	13.8	19.1	11.6	21.1
食塩相当量(g)	1.0	1.7	1.4	1.4	1.1	1.7

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	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 キャベツのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	黒糖ロール 魚のコーンマヨ焼き 大根サラダ 野菜スープ キウイ 牛乳	たけのこご飯 さばの塩こうじ焼き 新じゃがと人参素揚げ みそ汁(キャベツ・もやし) もも缶 お茶	長崎ちゃんぽん ◎れんこんサラダ トマト オレンジ 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) りんご お茶	マーボー丼 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 原宿ドック	お茶 おかかおにぎり	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 クリームパン	豆乳 ヨーグルト・クラッカー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	472	429	431	409	479	537
蛋白質(g)	17.7	13.9	16.9	16.3	16.1	17.2
脂質(g)	16.2	18.8	11.5	14.7	13.5	24.1
食塩相当量(g)	1.0	1.1	1.4	1.2	1.2	1.2


	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 バナナ	お茶 人参チップ	お茶 お菓子
昼食	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ キウイ お茶	ロールパン 洋風卵焼き もやしのツナ和え 押し麦入りスープ りんご 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ほうれん草のごま和え みそ汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶	こぎつねうどん 金時煮豆 キャロットマリネ もも缶 お茶	ご飯 鮭のあかね焼き ゆかり和え みそ汁(大根・麩) バナナ お茶	わかめごはん 肉じゃが 塩昆布ナムル みそ汁(しめじ・油揚げ) りんご お茶
おやつ	牛乳 焼き芋	お茶 きなこおはぎ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 お好み焼き	牛乳 あんサンド	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	497	490	450	407	467	437
蛋白質(g)	18.3	21.4	19.1	19.9	17.6	13.8
脂質(g)	17.4	17.4	14.6	12.0	12.0	10.9
食塩相当量(g)	1.6	1.8	1.1	2.0	1.0	1.2

	29 月	30 火
朝 おやつ	お茶 おこめせん	
昼食	 昭和の日 ご飯 白身魚フライ 中華風和え みそ汁(白菜・油揚) キウイ お茶	
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・クッキー	
エネルギー(kcal)	397	
蛋白質(g)	16.7	
脂質(g)	10.2	
食塩相当量(g)	1.0	

★今月絵本献立★

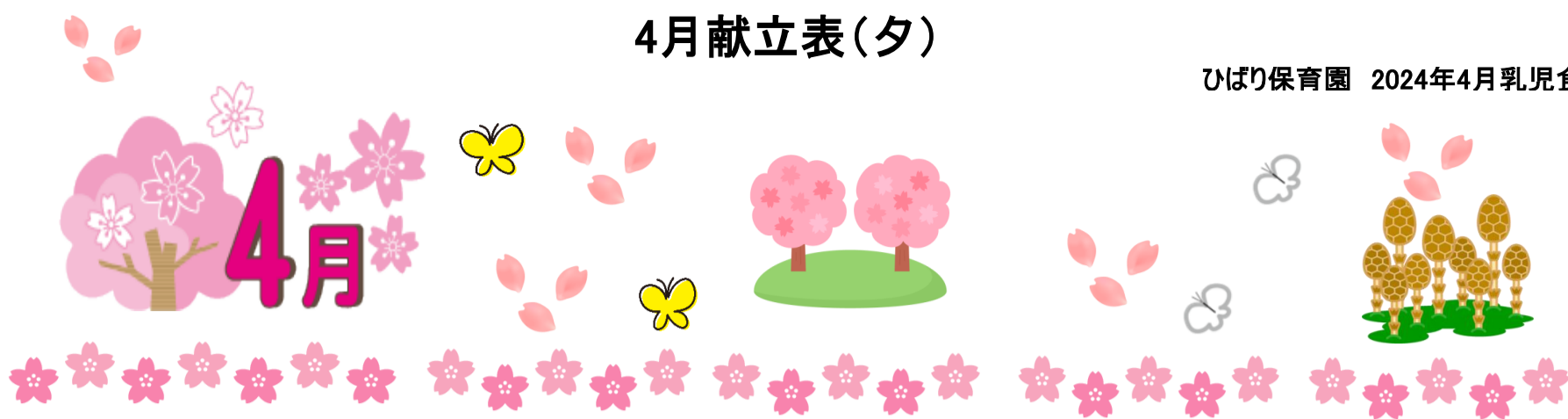
『そらまめくんのぼくのいちにち』 

春色のカラーで描かれている人気の「そらまめくん」シリーズです。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仲間と一緒に楽しく過ごす一日が描かれています。園では昼食に空豆やグリーンピースをいただきます。空豆やグリーンピースは独特な香りもあり苦手な子も多い食材ですが、楽しい体験を通して、食べてみようという興味をもってもらえたら嬉しく思います。



4月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年4月乳児食



	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金
夕食	ご飯 焼き餃子 なすのそぼろ煮 中華スープ(春雨) りんご お茶	オムライス れんこんサラダ 白菜の豆乳スープ ヨーグルト お茶	ご飯 鮭の照り焼き ひじき煮 みそけんちん汁 りんご お茶	ご飯 カレー風味焼き 筑前煮 みそ汁(素麺) ゼリー お茶	ご飯 鱈の南部焼き 大根金平煮 みそ汁(なす) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	283	368	289	339	264
蛋白質(g)	8.6	10.1	12.7	12.4	11.8
脂質(g)	5.8	14.0	7.4	7.6	6.0
食塩相当量(g)	1.2	1.2	1.3	1.2	1.1

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
夕食	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) ゼリー お茶	ご飯 ポトフ 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ お茶	ご飯 白身魚のフライ パンサンスウ みそ汁(里芋・わかめ) バナナ お茶	ご飯 玉子焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁(白菜) ゼリー お茶	ご飯 鶏肉と玉葱の甘辛焼き さつま芋サラダ キャベツのスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	324	267	278	284	295
蛋白質(g)	14.8	9.3	10.4	7.4	9.1
脂質(g)	7.0	6.5	5.1	7.9	7.9
食塩相当量(g)	1.4	0.5	1.0	0.8	0.8

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
夕食	ご飯 鮭の味噌焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ヨーグルト お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め 里芋煮 すまし汁(小松菜) バナナ お茶	ご飯 カレイの照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(南瓜) りんご お茶	ご飯 青梗菜と厚揚げ炒め れんこんの金平 赤だし(なめこ) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	330	280	306	307	278
蛋白質(g)	14.3	13.3	10.3	10.3	9.6
脂質(g)	7.5	3.6	8.1	10.7	7.0
食塩相当量(g)	1.5	1.4	1.1	1.2	1.4

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
夕食	ご飯 カレイの甘味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉葱) りんご お茶	ご飯 チキンカツ ウインナーソテー みそ汁(南瓜・わかめ) バナナ お茶	ご飯 太刀魚の香味焼き 南瓜サラダ みそ汁(揚げ・ほうれん草) ゼリー お茶	ご飯 さばの竜田揚げ マカロニサラダ みそ汁(豆腐) ヨーグルト お茶	ご飯 豆腐入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なす) りんご お茶
エネルギー(kcal)	308	399	395	366	270
蛋白質(g)	10.5	14.5	13.4	14.7	13.4
脂質(g)	9.6	14.7	15.5	12.9	4.6
食塩相当量(g)	1.0	1.1	1.1	1.1	1.2

	29 月	30 火
夕食	 昭和の日	ご飯 ホイコーロー 蒸し野菜サラダ じゃが芋のスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)		315
蛋白質(g)		12.0
脂質(g)		10.8
食塩相当量(g)		0.8

4月献立表(昼)

ひばり保育園 2024年4月離乳食



☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆ 今年度も愛情いっぱいの食事を作ります。よろしくお願い致します。

保育園の給食では、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養素量の、乳児は昼食と補食2回で50%、幼児は昼食と補食1回で45%を目標にしています。食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、その子に応じた摂取量を考慮して加減することで、無理なく食べることができる量を各クラスで対応しています。今年度もご家庭と連携をとりながら、子どもたちの健やかな成長のため、美味しく食べ、喜ぶ顔を想像しながら取り組んで参りたいと思います。よろしくお願い致します。

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 煮魚(タラ) 小松菜のおかか煮 みそ汁(白菜・えのき) バナナ お茶	お粥 カレイの野菜あんかけ じゃがいもと人参煮 すまし汁(素麺・ほうれん草) りんご お茶	食パン チキンバーグ キャベツ煮浸し 野菜スープ バナナ お茶	にゅうめん スティック胡瓜 豆腐のきな粉かけ りんご お茶	お粥 鶏肉トマト煮 大根の煮物 みそ汁(玉葱・キャベツ) りんご お茶	ツナの和風スパゲティー 野菜煮 豆腐スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 たまごボーロ	お茶 おかか粥	お茶 さつま芋蒸しパン	お茶 おやつカステラ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	216	258	238	317	248	241
蛋白質(g)	9.1	5.8	11.2	11.5	8.8	9.7
脂質(g)	4.5	5.1	6.3	4.9	5.9	3.3
食塩相当量(g)	1.0	0.7	1.0	0.6	0.8	1.1

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	お粥 ミートローフ たまごサラダ みそ汁(小松菜・えのき) りんご お茶	食パン カレイの洋風煮 きゅうりのサラダ シンドレラスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉だんご煮 人参しりしり そら豆塩茹で みそ汁(キャベツ・青菜) りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ スティック胡瓜 バナナ お茶	お粥 カレイの味噌焼き 野菜のだし煮 すまし汁(大根・青菜) バナナ お茶	五目粥 さつま芋の甘煮 レタススープ バナナ お茶
おやつ	お茶 マカロニきな粉	お茶 磯粥	お茶 ヨーグルト・人参チップ	お茶 青のりトースト風	お茶 かぼちゃ蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	260	230	233	299	230	212
蛋白質(g)	11.2	7.8	11.7	11.7	6.7	6.2
脂質(g)	6.0	7.4	4.5	5.0	6.0	2.9
食塩相当量(g)	0.7	1.2	1.0	1.1	0.5	0.7

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏肉のそぼろ煮 煮浸し みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	食パン カレイの洋風煮 大根煮 野菜スープ バナナ お茶	お粥 タラの煮つけ 新じゃがと人参煮物 みそ汁(キャベツ・もやし) りんご お茶	長崎ちゃんぽん風 大根のツナ煮 トマト バナナ お茶	お粥 野菜入りさつま芋茶巾 納豆和え みそ汁(白菜・しめじ) りんご お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜茶巾 中華スープ りんご お茶
おやつ	お茶 きなこサンド	お茶 おかか粥	お茶 いちご蒸しパン	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	268	208	207	333	291	255
蛋白質(g)	12.0	7.0	7.5	13.0	12.1	10.4
脂質(g)	4.9	6.2	0.9	4.5	9.5	5.6
食塩相当量(g)	1.2	0.9	1.0	1.1	0.9	0.7

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 バナナ	お茶 人参チップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 挽肉と野菜煮込み 煮浸し バナナ お茶	食パン 野菜入り肉団子 野菜のツナ煮 押し麦入りスープ りんご お茶	お粥 鶏肉のり塩煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	野菜うどん 大根煮 キャロットサラダ りんご お茶	お粥 鮭のだし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁(大根・麩) バナナ お茶	わかめ粥 肉じゃが ほうれん草煮浸し みそ汁(しめじ・油揚げ) りんご お茶
おやつ	お茶 焼き芋	お茶 きなこ粥	お茶 麩のラスク	お茶 お好み焼き風	お茶 ジャムサンド	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	219	269	236	205	220	257
蛋白質(g)	7.6	11.3	12.1	9.2	8.9	7.9
脂質(g)	2.1	7.6	6.3	1.9	2.6	4.3
食塩相当量(g)	0.7	0.9	0.9	1.1	0.7	0.9

	29 月	30 火
朝 おやつ	お茶 おこめせん	
昼食	お粥 煮魚(タラ) きゅうりと人参煮 みそ汁(白菜・油揚げ) バナナ お茶	
おやつ	お茶 ゼリー・せんべい	
エネルギー(kcal)	217	
蛋白質(g)	7.3	
脂質(g)	2.0	
食塩相当量(g)	1.0	



★今月絵本献立★

『そらまめくんのぼくのいちにち』

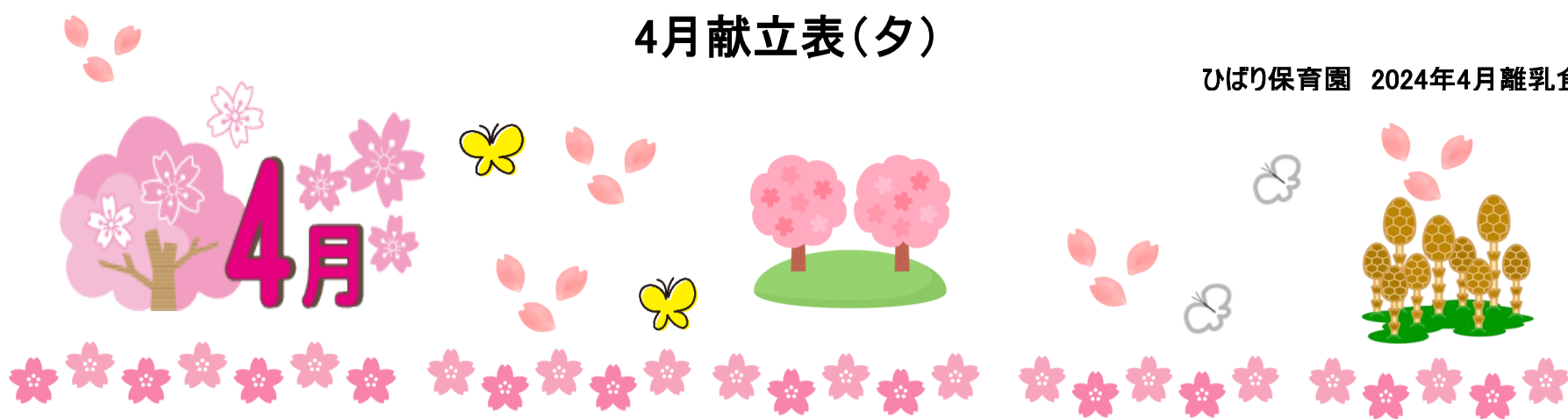


春色のカラーで描かれている人気の「そらまめくん」シリーズです。そらまめくんが、えだまめくんやグリーンピースのきょうだい、さやえんどうさんなど仲間と一緒に楽しく過ごす一日が描かれています。園では昼食に空豆やグリーンピースをいただきます。空豆やグリーンピースは独特な香りもあり苦手な子どもも多い食材ですが、楽しい体験を通して、食べてみようという興味をもってもらえたら嬉しく思います。



4月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年4月離乳食



	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金
夕食	お粥 白菜ひき肉煮 なすのやわらか煮 中華スープ(青菜) りんご お茶	雑炊 野菜の煮浸し 白菜の豆乳スープ ヨーグルト お茶	お粥 鮭の照り煮 人参の甘煮 みそけんちん汁 りんご お茶	お粥 タラのだし煮 根菜煮 みそ汁(素麺) ゼリー お茶	お粥 カレイのだし煮 大根煮 みそ汁(なす) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	137	152	161	169	174
蛋白質(g)	6.2	6.4	7.1	6.0	5.7
脂質(g)	3.2	4.1	3.8	0.7	6.0
食塩相当量(g)	1.0	0.7	0.9	1.2	1.2

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
夕食	お粥 鶏肉のそぼろ煮 ツナじゃが みそ汁(麩) ゼリー お茶	お粥 ポトフ 野菜サラダ りんご お茶	お粥 白身魚の煮つけ(ホキ) 煮浸し みそ汁(里芋) バナナ お茶	お粥 スクランブルエッグ ブロッコリー煮 すまし汁(白菜) ゼリー お茶	お粥 鶏つくね さつま芋茶巾 キャベツのスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	241	129	133	167	155
蛋白質(g)	13.7	5.0	6.2	5.1	7.4
脂質(g)	4.7	1.8	0.8	2.7	1.8
食塩相当量(g)	1.4	0.4	1.0	0.8	0.5

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
夕食	お粥 鮭の味噌煮 大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶	お粥 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ヨーグルト お茶	お粥 野菜入りハンバーグ 里芋煮 すまし汁(小松菜) バナナ お茶	お粥 白身魚煮 人参の煮物 みそ汁(南瓜) りんご お茶	お粥 青梗菜と豆腐煮 れんこんもち 赤だし(麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	216	156	149	133	178
蛋白質(g)	8.6	10.4	7.4	6.4	6.0
脂質(g)	5.1	3.4	1.6	0.8	2.6
食塩相当量(g)	1.1	1.1	0.7	1.1	1.0

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
夕食	お粥 カレイの甘味噌焼き ふかし芋 すまし汁(玉葱) りんご お茶	お粥 チキンバーグ キャベツの中華煮 みそ汁(南瓜・わかめ) バナナ お茶	お粥 カレイの照り焼き 蒸し南瓜 みそ汁(ほうれん草) ゼリー お茶	お粥 タラの煮つけ マカロニ煮 みそ汁(豆腐) ヨーグルト お茶	お粥 ハンバーグ ブロッコリーのおかか煮 みそ汁(なす) りんご お茶
エネルギー(kcal)	192	156	214	151	158
蛋白質(g)	5.0	7.0	5.8	8.9	8.5
脂質(g)	4.8	3.6	6.0	2.9	2.9
食塩相当量(g)	0.4	0.8	0.9	1.0	0.9

	29 月	30 火
夕食		お粥 鶏肉と野菜煮 蒸し野菜 じゃが芋のスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)		141
蛋白質(g)		6.4
脂質(g)		1.9
食塩相当量(g)		0.5