



エネルギー：乳児 492 kcal 幼児 547kcal

たんぱく質：乳児 18.8 g 幼児 20.1 g



令和4年4月1日発行 いずみ保育園

日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	1時間	2時間
1金	ぎゅうにゅう	ごはん にさかな かぼちゃとこんぶのもの ゆでやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう きなこあげばん	米 砂糖 超熟ロール	牛乳 鯖 味噌 きな粉	ねぎ 生姜 南瓜 昆布 フロccoli 白菜 舞茸 サンフルーツ	ねじりんぼう 源氏ハイ	切干大根の にぎり
2・16土	ぎゅうにゅう	ちくわうどん さといものもの くだもの	ぎゅうにゅう ちーずさんど	手振りうどん 里芋 砂糖 食パンマーガリン	牛乳 竹輪 豚肉 チーズ	水菜 ねぎ 人参 こんにやく さやいんげん はっさく	せんべい クッキー	わかめにぎり
4・18月	ぎゅうにゅう	マーボーどん キャベツのおひたし みそしる くだもの	ぎゅうにゅう いもてん	米 油 片栗粉 竹輪 さつまいも 小麦粉	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 竹輪	葱 椎茸 もやし キャベツ きゅうり 人参 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ 清見オレンジ	野菜バー サブレ	じゃこにぎり
5・19火	ぎゅうにゅう	カレーライス アスパラガスサラダ くだもの	ぎゅうにゅう きんときむしぼん	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖 ホットケーキ粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ いんげん豆	玉ねぎ 人参 りんご もやし アスパラガス キャベツ きゅうり 人参 サンフルーツ	玄米ぼんせん	ひじきにぎり
6・20水	ぎゅうにゅう	ゆかりごはん にくじゃが みそしる くだもの	ぎゅうにゅう おんめん	米 じゃが芋 油 そろめん 砂糖	牛乳 豚肉 味噌	玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん ねぎ カイワレ大根 白菜 甘夏 水菜 わかめ ねぎ	角チーズ 卵パン	昆布にぎり
7・21木	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのちゅうかいため みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ことうドーナツ	米 春雨 ごま油 小麦粉 黒糖 油	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ	ピーマン 青梗菜 もやし 人参 玉ねぎ 切干大根 サンフルーツ ねぎ	こつぶっこ かすてら	ツナのにぎり
8・22金	ぎゅうにゅう	ごはん ちくぜんに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 里芋 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	人参 こんにやく 干し椎茸 さやいんげん 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 清美オレンジ きゃべつ 万能ねぎ	ソフトケーキ クラッカー	ごま塩にぎり
9・23土	ぎゅうにゅう	けんちんうどん かぼちゃとぶたにくのもの くだもの	ぎゅうにゅう たきこみごはん	手振りうどん 砂糖 米 油	牛乳 豚肉	大根 人参 ねぎ 白菜 南瓜 玉ねぎ こんにやく サンフルーツ ひじき 人参 ごぼう	ハト麦おこし 揚げせんべい	ゆかりにぎり
11・25月	ぎゅうにゅう	ごはん とうふのチャンプルー みそしる くだもの	ぎゅうにゅう かまぼこうどん	米 ごま油 手振りうどん じゃが芋	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 かまぼこ おかか	人参 青梗菜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 万能ねぎ サンフルーツ カイワレ大根 ねぎ 白菜	さつまぼうろ 小魚	しらすにぎり
12・26火	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのかりんとうあげ せんぎやべつ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう あおのり ローストポテト	米 油 片栗粉 里芋 じゃが芋	牛乳 豚肉 味噌	生姜 ニンニク キャベツ 人参 大根 ねぎ 清美オレンジ 青のり	リングドーナツ	ツナのにぎり
13・27水	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいもとケチャップのに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう みずようかん	米 じゃが芋 砂糖	牛乳 豚肉 小豆 生揚げ	玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ 人参 フロccoli なす イチゴ 寒天	バームクーヘン ブリッツ	こぎつねにぎり
14・28木	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのやさいあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう かぼちゃのマッシュ クラッカー	米 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 バター クラッカー	牛乳 鶏肉 生クリーム 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン かぶ ほうれん草 ねぎ イチゴ 南瓜 干しぶどう	アスパラガス ビスケット クッキー	うめにぎり
15金 誕生会	ぎゅうにゅう	パン しんじがいのグラタン きゃべつのスープ くだもの ぎゅうにゅう	おちゃ じゃこごはん	ぶどうばん じゃが芋 バター 薄力粉 油 米	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ チーズ	玉ねぎ フロccoli ねぎ キャベツ にら オレンジ	野菜バー マドレーヌ	鶏そぼろにぎり
30土	ぎゅうにゅう	わふうすばげい フロccoliのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう あんぱん	スパゲティ 砂糖 油 あんぱん	牛乳 ツナ 鶏肉	大根 玉ねぎ ほうれん草 フロccoli レタス 人参 きゅうり 夏みかん	動物ビスケット かりんとう	おかかにぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。