



エネルギー：乳児 490kcal 幼児 541kcal
たんぱく質：乳児 19.7g 幼児 20.7g



令和5年5月1日発行 いずみ保育園

日 曜日	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・15月	ぎゅうにゆう	ごはん はるさめのごまふうみいため みそしる くだもの	ぎゅうにゆう マーマレード ホットケーキ	米 春雨 油 ホットケーキ粉 砂糖 はちみつ	牛乳 豚肉 味噌	玉葱 人参 もやし 白菜 ビーマン 葱 大根 にはら 甘夏 マーマレードジャム	ミレービスケット 野菜バー	ひじきにぎり
2・16火	ぎゅうにゆう	ごはん とうふのごぼんあげ そえやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゆう 2日かしわもち 乳児:さつまぼうろ 16日 ういろろ	米 砂糖 油 片栗粉 2日柏餅 さつまぼうろ 16日 小麦粉	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌 16日小豆	人参 葱 ひじき きゅうり キャベツ 玉葱 大根 白菜 甘夏	バームクーヘン 小魚	鶏そぼろにぎり
6・20土	ぎゅうにゆう	きのこうどん なまあげのもの くだもの	ぎゅうにゆう スナックスティック かくチーズ	手振りうどん ごま油 スナックスティック 砂糖	牛乳 生揚げ 鶏肉 角チーズ	生椎茸 なめこ えのき茸 大根 人参 葱 さやいんげん 玉葱 甘夏	塩せんべい 胚芽スティック	ゆかりにぎり
8月	ぎゅうにゆう	ごはん さけとキャベツのみそいため すましじる くだもの	ぎゅうにゆう マカロニの くろみつかけ	米 油 砂糖 マカロニ 黒砂糖	牛乳 鮭 味噌 きな粉	生姜 キャベツ 人参 赤ビーマン 葱 ほうれん草 玉葱 しめじ オレンジ	マドレーヌ 小魚	しらすにぎり
9・23火	ぎゅうにゆう	ごはん にさかな あまずあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゆう なほりたん	米 砂糖 スパゲティ 油	牛乳 味噌 鯖 豚肉	生姜 葱 えのき茸 きゅうり 人参 もやし オクラ 玉葱 豆腐 オレンジ 玉葱 ビーマン	ビスケット ブリッツ	じゃこにぎり
10・24水	ぎゅうにゆう	ごはん ごもくに ゆでやさい みしる くだもの	ぎゅうにゆう にらとぼてとの おやき	米 里芋 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	牛乳 味噌 鶏肉 チーズ	大根 ごぼう こんにやく ブロccoli なす キャベツ えのき茸 にはら	バーム クーヘン 野菜バー	わかめにぎり
11・25木	ぎゅうにゆう	ごはん いりどり みそしる くだもの	ぎゅうにゆう さつまいもの フリッター	米 油 砂糖 ホットケーキ粉 里芋 さつま芋	牛乳 鶏肉 味噌	人参 椎茸 さやいんげん こんにやく ごぼう 葱 なす もやし	ハト麦おこし ねじりんぼう	切り干し大根 にぎり
12・26金	ぎゅうにゆう	カレーライス はなやさいのさらだ くだもの	ぎゅうにゆう きんときむしばん	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター ホットケーキ粉 砂糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト 金時豆	人参 玉葱 ビーマン リンゴ キャベツ きゅうり ブロccoli りんご サンフルーツ	クッキー こつぶっこ	そぼろにぎり
13・27土	ぎゅうにゆう	にこみきしめん かぼちゃとこんぶのもの くだもの	ぎゅうにゆう カステラ 揚げせんべい	手振りうどん 油 砂糖 カステラ せんべい	牛乳 竹輪	大根 葱 人参 小松菜 南瓜 昆布 玉葱 サンフルーツ	芋かりんとう アスパラガス ビスケット	おかかにぎり
17・31水	ぎゅうにゆう	ごはん なすとズッキーニのいためもの みそしる くだもの	ぎゅうにゆう いそまめじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 味噌	なす ズッキーニ 玉葱 人参 しめじ 葱 水菜 もやし 青のり	かりんとう 角チーズ	ゆかりにぎり
18木30水	ぎゅうにゆう	ごはん えびのおとしあげ ゆでやさい キャロットスूप くだもの	ぎゅうにゆう こくとうむしばん	米 片栗粉 油 ホットケーキ粉 黒砂糖	牛乳 えび 鶏肉	玉葱 キャベツ アスパラガス 人参 キャベツ エリンギ カイワレ大根 サンフルーツ	動物ビスケット 揚げせんべい	ツナのにぎり
19金29月	ぎゅうにゆう	ごはん こうやどふのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゆう ミートライス	米 油 砂糖	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉	人参 さやいんげん 玉葱 椎茸 葱 水菜 キャベツ 甘夏 ビーマン	ポーロ クラッカー	ごま塩にぎり
22月 誕生日会	ぎゅうにゆう	パン しんじやがいものぐらたん はるさめのすーぶ くだもの ぎゅうにゆう	おちゃ こぎつねにぎり	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 白い食卓ロール 春雨	牛乳 豚肉 チーズ 油揚げ	玉葱 ブロccoli にはら 葱 オレンジ	クッキー せんべい	梅にぎり

※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。