



エネルギー：乳児 483kcal 幼児 544kcal  
たんぱく質：乳児 18.5 g 幼児 19.9 g



令和5年4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土	ぎゅうにゆう	けんちんうどん かぼちゃとぶたにくのにもものくだもの	ぎゅうにゆう ブルーベリーサンド	手振りうどん 砂糖 マーガリン 超熱ロール	牛乳 豚肉	大根 人参 ごぼう 葱 南瓜 玉葱 白菜 こんにやく サンプルーツ ブルーベリージャム	ポーロ ブリッツ	うめにぎり
3・17月	ぎゅうにゆう	カレーライス はなやさいのサラダ くだもの	ぎゅうにゆう かぼちゃのマッシュ クラッカー	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 バター クラッカー	牛乳 チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 リンゴ ビーマン カリフラワー きゅうり ブロッコリー キャベツ オレンジ 南瓜 干しぶどう	胚芽スティック カステラ	ツナのにぎり
4・18火	ぎゅうにゆう	ごはん とうふのチャンプルー みそしる くだもの	ぎゅうにゆう かまぼこうどん	米 じゃが芋 手振りうどん 豚肉 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 味噌 かまぼこ	人参 チンゲン菜 椎茸 キャベツ 万能ねぎ オレンジ カイワレ大根 葱 白菜	小魚 ミレー ビスケット	味噌にぎり
5・19水	ぎゅうにゆう	ごはん ちくぜんに みそしる くだもの	ぎゅうにゆう はちみつマーガリン サンド	米 里芋 油 砂糖 食パン はちみつ マーガリン	牛乳 鶏肉 味噌	人参 れんこん こんにやく 白菜 干し椎茸 ほうれん草 玉葱 オレンジ	クラッカー かりんとう	ごま塩にぎり
6木	ぎゅうにゆう	ごはん にさかな あえもの みそしる くだもの	ぎゅうにゆう レーズンパンケーキ	米 砂糖 里芋 ごま油 油 はちみつ ホットケーキ粉	牛乳 鯖 味噌	生姜 葱 もやし えのき茸 人参 ブロッコリー 葱 舞茸 オレンジ 干しぶどう	サブレ アスパラガス ビスケット	じゃこにぎり
7・21金	ぎゅうにゆう	ごはん ころもきゅうり ぶたにくのちゅうかいため みそしる くだもの	ぎゅうにゆう こくとうどーなつ	米 ごま油 小麦粉 黒砂糖 油 春雨	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ	きゅうり ビーマン もやし 人参 葱 切干大根 オレンジ	クッキー こつぶっこ	おかかにぎり
8・22土	ぎゅうにゆう	わふうスパゲティ ブロッコリーのサラダ くだもの	ぎゅうにゆう めろんぱん	スパゲティ 油 砂糖 メロンパン	牛乳 ツナ	大根 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー レタス 人参 きゅうり みかん	かりんとう ブリッツ	ツナのにぎり
10・24月	ぎゅうにゆう	わかめごはん ぶたにくとなまあげのにももの みそしる くだもの	ぎゅうにゆう あおのりロースト	米 砂糖 油 じゃが芋	牛乳 生揚げ 味噌 豚肉	大根 人参 こんにやく さやいんげん なす 玉葱 カイワレ大根 みかん 炊き込みわかめ 青のり	角チーズ クッキー	こぎつねにぎり
11・25火	ぎゅうにゆう	ごはん かじまぐろのけちやっぶソース みそしる くだもの	ぎゅうにゆう みずようかん	米 片栗粉 油 砂糖	牛乳 カジキマグロ 小豆	ビーマン ブロッコリー 人参 しめじ キャベツ 玉葱 イチゴ 寒天	マドレーヌ こつぶっこ	切り干し大根 にぎり
12・26水	ぎゅうにゆう	ごはん はるやさいのにももの みそしる くだもの	ぎゅうにゆう ミルクもち	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 味噌 きな粉	玉葱 人参 アスパラガス 葱 水菜 キャベツ サンプルーツ	たべっこビスケット 卵ぱん	鶏そぼろにぎり
13・27木	ぎゅうにゆう	ごはん チンジャオロース ねぎのスープ くだもの	ぎゅうにゆう じゃこチャーハン	米 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	ビーマン チンゲン菜 人参 キャベツ 葱 もやし 万能ねぎ	さつまぼうろ せんべい	しらすにぎり
14・28金	ぎゅうにゆう	ごはん だいこんのそぼろに みそしる くだもの	ぎゅうにゆう ようふうおやき	米 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ 赤ビーマン	大根 人参 さやいんげん ごぼう 椎茸 しめじ 水菜 玉葱 サンプルーツ ビーマン	動物ビスケット あられ	ゆかりにぎり
20木 誕生日会	ぎゅうにゆう	パン ミートグラタン レタススープ くだもの	ぎゅうにゆう たきこみごはん	お米のロールパン 小麦粉 油 バター 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 チーズ	玉葱 人参 葱 レタス もやし オレンジ ひじき ごぼう	リングドーナツ	わかめにぎり

※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。