



# 4月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる	
1	月	ポークカレー・福神漬け 春雨サラダ フルーツポンチ・牛乳	バウムクーヘン 野菜ジュース	656	15.1	16.3	3.2	豚肉 ハム 牛乳	精白米・バーモントフレーク 春雨・じゃが芋・和風ドレッシング バウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け チンゲン菜・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶	
2	火	鶏の照り焼き・白菜の昆布茶和え 五目豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	534	19.8	20.3	2.4	鶏肉・昆布茶 大豆・わかめ 牛乳	片栗粉 精白米 麩・バター	白菜・人参・きゅうり 大根・筍・レンコン もやし・にら	
3	水	ミートソーススパゲティ・スマイルポテト キャベツのシーザーサラダ オニオンスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	525	16.5	16.7	2.1	豚肉・ミートソース 牛乳 あおのり	スパゲティ・デミグラスソース シーザードレッシング スマイルポテト・精白米・天かす	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ	
4	木	タラの甘酢あんかけ・焼売 ブロッコリーのごまドレ和え ごはん・中華スープ・牛乳	フルーチェ(ピー チ) 麦茶	511	16.7	19.5	1.5	タラ 焼売 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごまドレッシング 精白米・フルーチェ	玉ねぎ・人参・ほうれん草 ブロッコリー・コーン チンゲン菜・もやし	
5	金	豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	530	15.6	19.8	2.3	豚肉・ハム 昆布・油揚げ 牛乳	じゃが芋 精白米・食パン 黒ゴマ・マーガリン	玉ねぎ・生姜 ミックスベジタブル 人参・白菜・ごぼう	
6	土	入園式									
7	日										
8	月	豆腐ハンバーグ・菜の花のお浸し さつま芋の甘煮・ゆかりごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	501	16.5	9	1.9	豆腐ハンバーグ・牛乳	おろしソース・麩 さつま芋・精白米 リッツ・マシュマロ	菜の花・もやし 人参・ゆかり ほうれん草	
9	火	中華丼・揚げ餃子 レンコンサラダ わかめスープ・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	507	18	16.4	1.8	豚肉・かまぼこ 餃子・わかめ 牛乳・チーズ	精白米 ごまドレッシング じゃが芋	白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍・ねぎ レンコン・コーン	
10	水	ジャムパン・ハムカツ キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	550	17.9	16.3	3	ツナ・ウインナー ハムカツ 牛乳・鶏肉	食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・トマト缶・バナナ ほうれん草・椎茸	
11	木	いわしの生姜煮・大根の和風サラダ 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	504	23.5	14.7	2.1	いわしの生姜煮 高野豆腐 牛乳	和風ドレッシング 精白米 ゼリーの素	大根・人参・水菜 黄ピーマン・椎茸・筍 キヌサヤ・白菜・みかん缶	
12	金	親子丼・かぼちゃの天ぷら ほうれん草のおかか和え なめこ汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	508	21.3	14.7	2.3	鶏肉・卵 かつお節 豆腐・牛乳	精白米 てんぷら粉 サラダせんべい	玉ねぎ・三つ葉・人参 ほうれん草・もやし かぼちゃ・なめこ・ねぎ	
13	土	すき焼き風煮・揚げ里芋 ゆでブロッコリー・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット	501	18.1	17.4	1.9	豚肉 豆腐 牛乳	すき焼きのたれ 里芋・片栗粉 精白米・ビスケット	白菜・玉ねぎ・人参 しめじ・ブロッコリー もやし・にら	
14	日										
15	月	肉じゃがコロッケ・昆布ひら 納豆の青じそ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	いちごヨーグルト 麦茶	523	17.8	13.5	2.7	納豆 昆布・鶏肉 牛乳・ヨーグルト	肉じゃがコロッケ・ごま油 青じそドレッシング 精白米・いちごソース	大根・人参 ほうれん草・ごぼう キャベツ・しめじ	
16	火	ジャージャーラーメン チンゲン菜の中華和え エビ団子フライ・バナナ・牛乳	たけのご飯おに ぎり 麦茶	550	20.2	11.8	3.5	豚肉 エビ団子フライ 牛乳・油揚げ	冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ ごま油・精白米	玉ねぎ・人参 コーン・チンゲン菜 白菜・バナナ・筍	
17	水	鶏の味噌焼き・五色和え 切干大根煮・ごはん すまし汁・牛乳	さつま芋チップス 麦茶	498	18.5	16.2	2.1	鶏肉・さつま揚げ わかめ・錦糸卵 牛乳	精白米 麩 さつま芋	もやし・きゅうり・人参 グリーンピース・切干大根 人参・ほうれん草	
18	木	ハヤシライス・オムレツ 花野菜のイタリアンサラダ ピーチゼリー・牛乳	あんぱん りんごジュース	640	19.5	19.1	2.4	豚肉 オムレツ 牛乳	精白米・ハヤシフレーク イタリアンドレッシング ゼリーの素・あんぱん・りんごジュース	玉ねぎ・黄ピーマン カリフラワー・人参 ブロッコリー・しめじ	
19	金	モロの竜田揚げ・筑前煮 キャベツの昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	514	20.1	16.7	2.7	モロ・昆布茶・鶏肉 豆腐・わかめ 牛乳・チーズ	片栗粉・里芋 精白米 リッツ・ジャム	キャベツ・人参・きゅうり ごぼう・大根・レンコン キヌサヤ	
20	土	鶏のすっぽ煮・小松菜のツナ和え かぼちゃの甘煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	522	18.8	12.6	2	鶏肉 ツナ・のり佃煮 牛乳	精白米・醤油せんべい	小松菜・もやし・人参 かぼちゃ・大根 ごぼう・白菜	
21	日										
22	月	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	ドーナツ 麦茶	501	14.4	16.6	2.7	ウインナー はんぺんチーズフライ 牛乳	精白米 フレンチ白ドレッシング ドーナツ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ブロッコリー・人参 黄ピーマン・キャベツ	
23	火	鶏南蛮うどん・竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ みかん缶・牛乳	野菜粥 麦茶	540	19.7	20.4	3.1	鶏肉 竹輪・青のり 牛乳	うどん てんぷら粉 精白米	玉ねぎ・人参・ねぎ・きゅうり ごぼうサラダ・みかん缶 大根・ほうれん草・白菜	
24	水	チンジャオロース・エビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ ごはん・卵スープ・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	588	18.9	26.9	1.9	豚肉 エビシューマイ 卵・牛乳	チンジャオロースの素 春雨・マヨネーズ・精白米 コッペパン・ココア	玉ねぎ・筍・ピーマン 人参・チンゲン菜 コーン・こねぎ	
25	木	お誕生会・・・こいのぼりごはん 鶏のから揚げ・フライドポテト・バリバリサラダ こどもの日デザート・りんごジュース	プリンアラモード 麦茶	609	19.8	23.2	2.0	鶏肉 チーズ・のり 昆布茶	精白米・片栗粉・ポテトチップス クリンクルカットポテト・ゼリー りんごジュース・プリン・ホイップクリーム	キャベツ 人参・きゅうり みかん缶・黄桃缶	
26	金	サバの味噌煮・もやしの和風サラダ ひじき煮・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロフレー ク 麦茶	508	21.4	12.3	2.2	サバ・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳	片栗粉・精白米 和風ドレッシング マシュマロ・コーンフレーク	もやし・いんげん 人参・コーン ほうれん草・しめじ	
27	土	肉丼・海藻サラダ ミニコロッケ 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	519	17.8	18.5	1.9	豚肉 海藻サラダ 牛乳	精白米・ミニコロッケ 青じそドレッシング 星型せんべい	玉ねぎ 大根・きゅうり 白菜・ごぼう	
28	日										
29	月	昭和の日									
30	火	ポークビーンズ・チーズ入り炒り卵 ブロッコリーのイタリアンサラダ ごはん・千切り野菜スープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	593	24.7	19.5	2.2	豚肉・大豆 たまごぼろ・チーズ ウインナー・牛乳	イタリアンドレッシング 精白米 ワッフル・野菜ジュース	玉ねぎ・グリーンピース トマト缶・ブロッコリー 人参・コーン・キャベツ・椎茸	

\*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



# 4月の予定こんだてひょう(2才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	月	ソフトせんべい	ポークカレー・福神漬け 春雨サラダ フルーツポンチ・牛乳	パウムクーヘン 野菜ジュース	623	14.3	15.5	3	豚肉 ハム 牛乳	ソフトせんべい・精白米・パーメントフレーク 春雨・じゃが芋・和風ドレッシング パウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け チンゲン菜・コーン みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶
2	火	バナナ	鶏の照り焼き・白菜の昆布茶和え 五目豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	507	18.8	19.3	2.2	鶏肉・昆布茶 大豆・わかめ 牛乳	片栗粉 精白米 麩・バター	白菜・人参・きゅうり 大根・筍・レンコン バナナ・もやし・にら
3	水	クッキー	ミートソーススパゲティ・スマイルポテト キャベツのシーザーサラダ オニオンスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	499	15.7	15.9	1.9	豚肉・ミートソース 牛乳 あおのり	スパゲティ・デミグラスソース クッキー・シーザードレッシング スマイルポテト・精白米・天かす	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ
4	木	野菜せんべい	タラの甘酢あんかけ・焼売 ブロッコリーのごまドレ和え ごはん・中華スープ・牛乳	フルーチェ(ピーチ) 麦茶	485	15.9	18.5	1.3	タラ 焼売 牛乳	野菜せんべい・片栗粉・甘酢あん ごまドレッシング 精白米・フルーチェ	玉ねぎ・人参・ほうれん草 ブロッコリー・コーン チンゲン菜・もやし
5	金	コーンフレーク	豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	504	14.8	18.8	2.1	豚肉・ハム 昆布・油揚げ 牛乳	コーンフレーク・じゃが芋 精白米・食パン 黒ゴマ・マーガリン	玉ねぎ・生姜 ミックスベジタブル 人参・白菜・ごぼう
6	土		入園式								
7	日										
8	月	チーズかまぼこ	豆腐ハンバーグ・菜の花のお浸し さつま芋の甘煮・ゆかりごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	476	15.7	8.6	1.7	チーズかまぼこ 豆腐ハンバーグ 牛乳	おろしソース・麩 さつま芋・精白米 リッツ・マシュマロ	菜の花・もやし ゆかり・人参 ほうれん草
9	火	オレンジ	中華丼・揚げ餃子 レンコンサラダ わかめスープ・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	482	17.1	15.6	1.6	豚肉・かまぼこ 餃子・わかめ 牛乳・チーズ	精白米 ごまドレッシング じゃが芋	白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍・ねぎ オレンジ・レンコン・コーン
10	水	白い風船	ジャムパン・ハムカツ キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	523	17.0	15.5	2.8	ツナ・ウインナー ハムカツ 牛乳・鶏肉	白い風船・食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・トマト缶・バナナ ほうれん草・椎茸
11	木	たまごボーロ	いわしの生姜煮・大根の和風サラダ 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	479	22.3	14.0	1.9	いわしの生姜煮 高野豆腐 牛乳	和風ドレッシング たまごボーロ・精白米 ゼリーの素	大根・人参・水菜 黄ピーマン・椎茸・筍 キヌサヤ・白菜・みかん缶
12	金	ウエハース	親子丼・かぼちゃの天ぷら ほうれん草のおかか和え なめこ汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	483	20.2	14.0	2.1	鶏肉・卵 かつお節 豆腐・牛乳	ウエハース・精白米 てんぷら粉 サラダせんべい	玉ねぎ・三つ葉・人参 ほうれん草・もやし かぼちゃ・なめこ・ねぎ
13	土	りんご	すき焼き風煮・揚げ里芋 ゆでブロッコリー・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット	476	17.2	16.5	1.7	豚肉 豆腐 牛乳	すき焼きのたれ 里芋・片栗粉 精白米・ビスケット	白菜・玉ねぎ・人参 しめじ・ブロッコリー りんご・もやし・にら
14	日										
15	月	野菜せんべい	肉じゃがコロケ・昆布びら 納豆の青じそ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	いちごヨーグルト 麦茶	497	16.9	12.8	2.5	納豆 昆布・鶏肉 牛乳・ヨーグルト	肉じゃがコロケ・ごま油 野菜せんべい・青じそドレッシング 精白米・いちごソース	大根・人参 ほうれん草・ごぼう キャベツ・しめじ
16	火	クッキー	ジャージャーラーメン チンゲン菜の中華和え エビ団子フライ・バナナ・牛乳	たけのご飯おにぎり 麦茶	523	19.2	11.2	3.3	豚肉 エビ団子フライ 牛乳・油揚げ	クッキー・冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ ごま油・精白米	玉ねぎ・人参 コーン・チンゲン菜 白菜・バナナ・筍
17	水	フルーチェ(いちご)	鶏の味噌焼き・五色和え 切干大根煮・ごはん すまし汁・牛乳	さつま芋チップス 麦茶	473	17.6	15.4	1.9	鶏肉・さつま揚げ わかめ・錦糸卵 牛乳	精白米 フルーチェ・麩 さつま芋	もやし・きゅうり・人参 グリーンピース・切干大根 人参・ほうれん草
18	木	白い風船	ハヤシライス・オムレツ 花野菜のイタリアンサラダ ピーチゼリー・牛乳	あんぱん りんごジュース	608	18.5	18.1	2.2	豚肉 オムレツ 牛乳	白い風船・精白米・ハヤシフレーク イタリアンドレッシング ゼリーの素・あんぱん・りんごジュース	玉ねぎ・黄ピーマン カリフラワー・人参 ブロッコリー・しめじ
19	金	オレンジ	モロの竜田揚げ・筑前煮 キャベツの昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	488	19.1	15.9	2.5	モロ・昆布茶・鶏肉 豆腐・わかめ 牛乳・チーズ	片栗粉・里芋 精白米 リッツ・ジャム	キャベツ・人参・きゅうり ごぼう・大根・レンコン オレンジ・キヌサヤ
20	土	バナナ	鶏のすっぽ煮・小松菜のツナ和え かぼちゃの甘煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	496	17.9	12.0	1.8	鶏肉 ツナ・のり佃煮 牛乳	精白米・醤油せんべい	小松菜・もやし・人参 かぼちゃ・大根 バナナ・ごぼう・白菜
21	日										
22	月	ウエハース	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	ドーナツ 麦茶	476	13.7	15.8	2.5	ウインナー はんぺんチーズフライ 牛乳	ウエハース・精白米 フレンチ白ドレッシング ドーナツ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ブロッコリー・人参 黄ピーマン・キャベツ
23	火	野菜せんべい	鶏南蛮うどん・竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ みかん缶・牛乳	野菜粥 麦茶	513	18.7	19.4	2.9	鶏肉 竹輪・青のり 牛乳	野菜せんべい・うどん てんぷら粉 精白米	玉ねぎ・人参・ねぎ・きゅうり ごぼうサラダ・みかん缶 大根・ほうれん草・白菜
24	水	ヨーグルト	チンジャオロース・エビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ ごはん・卵スープ・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	559	18.0	25.6	1.7	ヨーグルト・豚肉 エビシューマイ 卵・牛乳	チンジャオロースの素 春雨・マヨネーズ・精白米 コッペパン・ココア	玉ねぎ・筍・ピーマン 人参・チンゲン菜 コーン・こねぎ
25	木	ビスケット	お誕生会・・・こいのぼりごはん 鶏のから揚げ・フライドポテト・バリバリサラダ こどもの日デザート・りんごジュース	プリンアラモード 麦茶	579	18.8	22.0	1.8	鶏肉 チーズ・のり 昆布茶	精白米・片栗粉・ポテトチップス・りんごジュース クリンクルカットポテト・ゼリー ビスケット・プリン・ホイップクリーム	キャベツ 人参・きゅうり みかん缶・黄桃缶
26	金	白い風船	サバの味噌煮・もやしの和風サラダ ひじき煮・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロフレーク 麦茶	483	20.3	11.7	2	サバ・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳	白い風船・片栗粉・精白米 和風ドレッシング マシュマロ・コーンフレーク	もやし・いんげん 人参・コーン ほうれん草・しめじ
27	土	オレンジ	肉丼・海藻サラダ ミニコロケ 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	493	16.9	17.6	1.7	豚肉 海藻サラダ 牛乳	精白米・ミニコロケ 青じそドレッシング 星型せんべい	オレンジ・玉ねぎ 大根・きゅうり 白菜・ごぼう
28	日										
29	月		昭和の日								
30	火	ソフトせんべい	ポークビーンズ・チーズ入り炒り卵 ブロッコリーのイタリアンサラダ ごはん・千切り野菜スープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	563	23.5	18.5	2	豚肉・大豆 たまごそばろ・チーズ ウインナー・牛乳	イタリアンドレッシング ソフトせんべい・精白米 ワッフル・野菜ジュース	玉ねぎ・グリーンピース トマト缶・ブロッコリー 人参・コーン・キャベツ・椎茸

\*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください





# 4月の予定こんだてひょう(1才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる
1	月	ソフトせんべい	ポークカレー・福神漬け 春雨サラダ フルーツポンチ・牛乳	バウムクーヘン 野菜ジュース	561	12.9	13.9	2.8	豚肉 ハム 牛乳	ソフトせんべい・精白米・パーメントフレーク 春雨・じゃが芋・和風ドレッシング バウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け チンゲン菜・コーン みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶
2	火	バナナ	鶏の照り焼き・白菜の昆布茶和え 五目豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	457	16.9	17.4	2.0	鶏肉・昆布茶 大豆・わかめ 牛乳	片栗粉 精白米 麩・バター	白菜・人参・きゅうり 大根・筍・レンコン バナナ・もやし・にら
3	水	クッキー	ミートソースパゲティ・スマイルポテト キャベツのシーザーサラダ オニオンスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	449	14.1	14.3	1.7	豚肉・ミートソース 牛乳 あおのり	スパゲティ・デミグラスソース クッキー・シーザードレッシング スマイルポテト・精白米・天かす	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ
4	木	野菜せんべい	タラの甘酢あんかけ・焼売 ブロッコリーのごまドレ和え ごはん・中華スープ・牛乳	フルーチェ（ピーチ） 麦茶	437	14.3	16.7	1.1	タラ 焼売 牛乳	野菜せんべい・片栗粉・甘酢あん ごまドレッシング 精白米・フルーチェ	玉ねぎ・人参・ほうれん草 ブロッコリー・コーン チンゲン菜・もやし
5	金	コーンフレーク	豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	453	13.3	16.9	1.9	豚肉・ハム 昆布・油揚げ 牛乳	コーンフレーク・じゃが芋 精白米 食パン・ジャム	玉ねぎ・生姜 ミックスベジタブル 人参・白菜・ごぼう
6	土		入園式								
7	日										
8	月	チーズかまぼこ	豆腐ハンバーグ・菜の花のお浸し さつま芋の甘煮・ゆかりごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	428	14.1	7.7	1.5	チーズかまぼこ 豆腐ハンバーグ 牛乳	おろしソース・麩 さつま芋・精白米 マンナビスケット	菜の花・もやし ゆかり・人参 ほうれん草
9	火	オレンジ	中華丼・揚げ餃子 レンコンサラダ わかめスープ・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	433	15.4	14.0	1.4	豚肉・かまぼこ 餃子・わかめ 牛乳・チーズ	精白米 ごまドレッシング じゃが芋	白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍・ねぎ オレンジ・レンコン・コーン
10	水	白い風船	ジャムパン・ハムカツ キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	470	15.3	13.9	2.6	ツナ・ウインナー ハムカツ 牛乳・鶏肉	白い風船・食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・トマト缶・バナナ ほうれん草・椎茸
11	木	たまごボーロ	いわしの生姜煮・大根の和風サラダ 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	431	20.1	12.6	1.7	いわしの生姜煮 高野豆腐 牛乳	和風ドレッシング たまごボーロ・精白米 ゼリーの素	大根・人参・水菜 黄ピーマン・椎茸・筍 キヌサヤ・白菜・みかん缶
12	金	ウエハース	親子丼・かぼちゃの天ぷら ほうれん草のおかか和え なめこ汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	434	18.2	12.6	1.9	鶏肉・卵 かつお節 豆腐・牛乳	ウエハース・精白米 てんぷら粉 ソフトせんべい	玉ねぎ・三つ葉・人参 ほうれん草・もやし かぼちゃ・なめこ・ねぎ
13	土	りんご	すき焼き風煮・揚げ里芋 ゆでブロッコリー・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	428	15.5	14.9	1.5	豚肉 豆腐 牛乳	すき焼きのたれ 里芋・片栗粉 精白米・ビスケット	白菜・玉ねぎ・人参 しめじ・ブロッコリー りんご・もやし・にら
14	日										
15	月	野菜せんべい	肉じゃがコロッケ・昆布びら 納豆の青じそ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	いちごヨーグルト 麦茶	447	15.2	11.5	2.3	納豆 昆布・鶏肉 牛乳・ヨーグルト	肉じゃがコロッケ・ごま油 野菜せんべい・青じそドレッシング 精白米・いちごソース	大根・人参 ほうれん草・ごぼう キャベツ・しめじ
16	火	クッキー	ジャージャーラーメン チンゲン菜の中華和え エビ団子フライ・バナナ・牛乳	たけのご飯おにぎり 麦茶	470	17.3	10.1	3.1	豚肉 エビ団子フライ 牛乳・油揚げ	クッキー・冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ ごま油・精白米	玉ねぎ・人参 コーン・チンゲン菜 白菜・バナナ・筍
17	水	フルーチェ（いちご）	鶏の味噌焼き・五色和え 切干大根煮・ごはん すまし汁・牛乳	ふかし芋 麦茶	426	15.8	13.9	1.7	鶏肉・さつま揚げ わかめ・錦糸卵 牛乳	精白米 フルーチェ・麩 さつま芋	もやし・きゅうり・人参 グリーンピース・切干大根 人参・ほうれん草
18	木	白い風船	ハヤシライス・オムレツ 花野菜のイタリアンサラダ ピーチゼリー・牛乳	あんぱん りんごジュース	547	16.7	16.3	2.0	豚肉 オムレツ 牛乳	白い風船・精白米・ハヤシフレーク イタリアンドレッシング ゼリーの素・あんぱん・りんごジュース	玉ねぎ・黄ピーマン カリフラワー・人参 ブロッコリー・しめじ
19	金	オレンジ	モロの竜田揚げ・筑前煮 キャベツの昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	439	17.2	14.3	2.3	モロ・昆布茶・鶏肉 豆腐・わかめ 牛乳・チーズ	片栗粉・里芋 精白米 マンナビスケット	キャベツ・人参・きゅうり ごぼう・大根・レンコン オレンジ・キヌサヤ
20	土	バナナ	鶏のすっぽん煮・小松菜のツナ和え かぼちゃの甘煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	446	16.1	10.8	1.6	鶏肉 ツナ・のり佃煮 牛乳	精白米・ソフトせんべい	小松菜・もやし・人参 かぼちゃ・大根 バナナ・ごぼう・白菜
21	日										
22	月	ウエハース	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	ドーナツ 麦茶	428	12.3	14.2	2.3	ウインナー はんぺんチーズフライ 牛乳	ウエハース・精白米 フレンチ白ドレッシング ドーナツ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ブロッコリー・人参 黄ピーマン・キャベツ
23	火	野菜せんべい	鶏南蛮うどん・竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ みかん缶・牛乳	野菜粥 麦茶	462	16.8	17.4	2.7	鶏肉 竹輪・青のり 牛乳	野菜せんべい・うどん てんぷら粉 精白米	玉ねぎ・人参・ねぎ・きゅうり ごぼうサラダ・みかん缶 大根・ほうれん草・白菜
24	水	ヨーグルト	チンジャオロース・エビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ ごはん・卵スープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	503	16.2	23.0	1.5	ヨーグルト・豚肉 エビシューマイ 卵・牛乳	チンジャオロースの素 春雨・マヨネーズ・精白米 食パン・ジャム	玉ねぎ・筍・ピーマン 人参・チンゲン菜 コーン・こねぎ
25	木	ビスケット	お誕生会・・・こいのぼりごはん 鶏のから揚げ・フライドポテト・バリバリサラダ こどもの日デザート・りんごジュース	プリン 麦茶	521	16.9	19.8	1.6	鶏肉 チーズ・のり 昆布茶	精白米・片栗粉・ポテトチップス クリンクルカットポテト・ゼリー ビスケット・プリン・りんごジュース	キャベツ 人参 きゅうり
26	金	白い風船	サバの味噌煮・もやしの和風サラダ ひじきごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	434	18.3	10.5	1.8	サバ・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳	白い風船・片栗粉・精白米 和風ドレッシング マッシュマロ・コーンフレーク	もやし・いんげん 人参・コーン ほうれん草・しめじ
27	土	オレンジ	肉丼・海藻サラダ ミニコロッケ 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	444	15.2	15.8	1.5	豚肉 海藻サラダ 牛乳	精白米・ミニコロッケ 青じそドレッシング 星型せんべい	オレンジ・玉ねぎ 大根・きゅうり 白菜・ごぼう
28	日										
29	月		昭和の日								
30	火	ソフトせんべい	ポークビーンズ・チーズ入り炒り卵 ブロッコリーのイタリアンサラダ ごはん・千切り野菜スープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	507	21.1	16.7	1.8	豚肉・大豆 たまごそぼろ・チーズ ウインナー・牛乳	イタリアンドレッシング ソフトせんべい・精白米 ワッフル・野菜ジュース	玉ねぎ・グリーンピース トマト缶・ブロッコリー 人参・コーン・キャベツ・椎茸

\*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



# 4月の予定こんだてひょう(離乳食)



矢板保育園

令和5年度

日	曜	完了期食(12ヶ月~)		後期食(9~11ヶ月頃)		中期食(7~8ヶ月頃)	初期食(5~6ヶ月頃)	
		朝のおやつ	昼食	おやつ	朝のおやつ			昼食
1	月	小魚せんべい	肉じゃが 春雨サラダ・ごはん フルーツポンチ・牛乳	かぼちゃ&にんじ りんごジュース	小魚せんべい	肉じゃが チンゲン菜のサラダ 白粥・オレンジ・麦茶	じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のくたくた煮 白粥・オレンジ・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
2	火	バナナ	チキン煮・白菜のサラダ 五目豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	マンナウエハース 麦茶	バナナ	チキン煮 五目豆 白粥・もやしのスープ・麦茶	そぼろ煮 五目豆 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
3	水	クッキー	ミートソーススパゲティ じゃが芋煮・キャベツのサラダ オニオンスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	どうぶつビス ケット	豚肉とキャベツのスパゲティ じゃが芋煮 玉ねぎのスープ・麦茶	野菜そぼろうどん じゃが芋煮 麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
4	木	ほうれん草と 小松菜せんべ い	煮魚(タラ)・里芋煮 ブロッコリーサラダ ごはん・中華スープ・牛乳	フルーチェ(ピー チ) 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	煮魚(タラ) ブロッコリーサラダ 白粥・チンゲン菜のスープ・麦茶	煮魚(タラ) ブロッコリーのことこと煮 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
5	金	コーンフレ ーク	豚肉の玉ねぎあんかけ・ポテトサラダ 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	玉ねぎのそぼろあんかけ ポテトサラダ 白粥・白菜のスープ・麦茶	玉ねぎのそぼろあんかけ ポテトサラダ 白粥・麦茶	白粥 玉ねぎペースト 麦茶
6	土	入園式		入園式				
7	日							
8	月	チーズス ティック	豆腐ハンバーグ・菜の花のお浸し さつま芋スティック・ごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	チーズス ティック	豆腐ハンバーグ さつまいもスティック 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	豆腐のそぼろあんかけ さつま芋煮 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
9	火	オレンジ	豚肉の野菜あんかけ ほうれん草のサラダ・かぼちゃ煮 わかめスープ・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	オレンジ	豚肉の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・わかめスープ・麦茶	鶏の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
10	水	ハイハイ (プレーン)	ジャムパン・チキン煮 キャベツとツナのサラダ ミネストローネ・バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	ハイハイ (プレーン)	チキン煮 キャベツとツナのサラダ パン粥・トマトのスープ・麦茶	鶏のトマト煮 キャベツとツなこと煮 パン粥・麦茶	白粥 トマトペースト 麦茶
11	木	たまごボー ロ	煮魚(鮭)・大根のサラダ 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	たまごボー ロ	煮魚(鮭) 大根のサラダ 白粥・白菜のスープ・麦茶	煮魚(タラ) 大根煮 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
12	金	マンナウ エハース	親子煮・かぼちゃ煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐のスープ・牛乳	ソフトせんべ い 麦茶	マンナウ エハース	親子煮 ほうれん草のおかか和え 白粥・豆腐のスープ・麦茶	玉ねぎのそぼろ煮 ほうれん草のことこと煮 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
13	土	りんご	野菜のそぼろ煮・里芋煮 ゆでブロッコリー・ごはん 味噌汁・牛乳	ハイハイ (野菜) 麦茶	りんご	野菜のそぼろ煮 里芋煮 白粥・もやしのスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 里芋煮 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
14	日							
15	月	ほうれん草と 小松菜せんべ い	肉じゃが・切昆布煮 大根の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	いちごヨーグル ト 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	肉じゃが 大根の納豆和え 白粥・キャベツのスープ・麦茶	じゃが芋のそぼろあんかけ 大根の納豆和え 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
16	火	クッキー	味噌煮込みうどん・高野豆腐煮 チンゲン菜のサラダ バナナ・牛乳	たけのご飯おに ぎり 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	煮込みうどん 高野豆腐煮 バナナ・麦茶	煮込みうどん 高野豆腐煮 バナナ・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
17	水	フルーチェ (いちご)	鶏の味噌煮・五色和え 切干大根煮・ごはん すまし汁・牛乳	ふかし芋 麦茶	ヨーグル ト	チキン煮 もやしのサラダ 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
18	木	ハイハイ (プレーン)	豚肉のトマト煮・オムレツ 花野菜サラダ・ごはん ピーチゼリー・牛乳	ジャムパン りんごジュース	ハイハイ (プレーン)	豚肉のトマト煮 花野菜サラダ 白粥・りんご・麦茶	鶏のトマト煮 花野菜のことこと煮 白粥・麦茶	白粥 トマトペースト 麦茶
19	金	オレンジ	煮魚(タラ)・筑前煮 キャベツのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	オレンジ	煮魚(タラ) キャベツのサラダ 白粥・豆腐のスープ・麦茶	煮魚(タラ) キャベツのくたくた煮 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
20	土	バナナ	チキン煮・小松菜のツナ和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	小魚せんべ い 麦茶	バナナ	チキン煮 小松菜のツナ和え 白粥・大根のスープ・麦茶	かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜のツナ和え 白粥・麦茶	白粥 小松菜ペースト 麦茶
21	日							
22	月	マンナウ エハース	タラのトマト煮・さつま芋スティック ブロッコリーサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	パンケーキ 麦茶	マンナウ エハース	タラのトマト煮 さつまいもスティック 白粥・キャベツのスープ・麦茶	タラのトマト煮 さつま芋煮 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
23	火	小魚せんべ い	野菜そぼろうどん・竹輪煮 ほうれん草のお浸し みかん缶・牛乳	野菜粥 麦茶	小魚せんべ い	野菜そぼろうどん ほうれん草のことこと煮 オレンジ・麦茶	野菜そぼろうどん ほうれん草のことこと煮 オレンジ・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
24	水	ヨーグル ト	豚肉の野菜あんかけ・里芋煮 春雨サラダ・ごはん 卵スープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	ヨーグル ト	豚肉の野菜あんかけ 里芋煮 白粥・卵スープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 里芋煮 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
25	木	ビスケット	チキン煮・キャベツのサラダ じゃが芋煮・ごはん こどもの日デザート・りんごジュース	かぼちゃ&にん じんリング 麦茶	ビスケ ット	チキン煮 キャベツのサラダ 白粥・バナナ・麦茶	じゃが芋のそぼろあんかけ キャベツのくたくた煮 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
26	金	ハイハイ (プレーン)	サバの味噌煮・もやしのサラダ ひじきごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	ハイハイ (プレーン)	煮魚(サバ) もやしのサラダ ひじき粥・ほうれん草のスープ・麦茶	煮魚(タラ) かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
27	土	オレンジ	豚肉の玉ねぎあんかけ・大根のサラダ じゃが芋のお焼き・ごはん 味噌汁・牛乳	しらす&わかめ せんべ い 麦茶	オレンジ	玉ねぎのそぼろあんかけ じゃが芋のお焼き 白粥・白菜のスープ・麦茶	玉ねぎのそぼろあんかけ じゃが芋煮 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
28	日							
29	月	昭和の日		昭和の日				
30	火	ほうれん草と 小松菜せんべ い	豚肉のトマト煮・チーズ入り炒り卵 ブロッコリーのサラダ・ごはん 千切り野菜スープ・牛乳	ワッフル りんごジュース	ほうれん草と 小松菜せんべ い	豚肉のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 白粥・キャベツのスープ・麦茶	鶏のトマト煮 ブロッコリーのことこと煮 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶

麦茶...麦茶25ml+お湯25ml 計50mlです。