2022年4月献立表（離乳完了期～乳児～幼児食用）

大和YMCA保育園

日にち	曜日	昼食 主食	昼食 主菜	昼食 副菜	昼食 汁物	昼食 フルーツ	午後おやつ
1	金	ごはん 七分つき米	肉じゃが 鶏肉、じゃがいも、人参、油 玉ねぎ、いんげん、しらたき しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし、昆布だし	納豆和え ほうれん草、ひきわり納豆 もやし しょうゆ、砂糖	みそ汁 さつまいも、切り干し大根、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	甘夏	牛乳 豆乳もち 豆乳、片栗粉、砂糖 きなこ
2	土	ごはん 七分つき米	豚肉の野菜炒め 鶏肉、玉ねぎ、アスパラガス、コーン しょうゆ、砂糖、油	ほうれん草のおひたし ほうれん草、きゅうり、人参 砂糖、しょうゆ、かつおだし 昆布だし	みそ汁 キャベツ、大根、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 ひじきごはん 七分つき米、ひじき、人参、しょうゆ、砂糖
4	月	ごはん 七分つき米	さわらの照り焼き さわら しょうゆ、砂糖、酒	切干大根の煮物 切干大根、人参、さやいんげん かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖	みそ汁 かぶ、かぶの葉、玉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	デコポン	牛乳 青菜おにぎり　田作り 七分つき米、小松菜、しょうゆ、ごま油 煮干し、砂糖
5	火	ひき肉納豆丼 七分つき米、玄米、豚ひき肉、ひきわり納豆 ねぎ、人参、油 みそ、しょうゆ、砂糖、酒		たけのこの煮物 たけのこ、大根、ごぼう さやえんどう、しょうゆ、砂糖 かつおだし、昆布だし	すまし汁 水菜、もやし、えのきたけ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	清見	牛乳 マーブルケーキ 米粉、ベーキングパウダー、油 豆乳、砂糖 ピュアココア
6	水	ごはん 七分つき米	タンドリーフィッシュ めかじき、しょうが 塩、カレー粉 パプリカパウダー、マヨドレ、ケチャップ	野菜ソテー アスパラガス、小松菜、人参 エリンギ、油、しょうゆ、塩	スープ ほうれん草、もやし コーン 野菜ブイヨン、塩	デコポン	牛乳 ナゲット 鶏ひき肉、鶏もも肉、豆腐、玉ねぎ 塩、片栗粉、油、ケチャップ
7	木	ビビンバ丼 七分つき米、玄米、鶏ひき肉、小松菜、人参、切り干し大根 ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖		青じそサラダ きゅうり、もやし、しそ、酢 しょうゆ、砂糖	すまし汁 わかめ、大根、にら かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	りんご	牛乳 芋かんてん さつまいも、寒天 砂糖、豆乳
8	金	ごはん 七分つき米	豚の生姜焼き 豚肉、玉ねぎ しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、油	フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、人参 酢、砂糖、塩、油	みそ汁 かぼちゃ、ねぎ、とろろ昆布 かつおだし、昆布だし みそ	清見	牛乳 黒糖蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー 黒砂糖、豆乳 油
9	土	ごはん 七分つき米	鶏肉の照り焼き 鶏肉、しょうゆ、砂糖、酒	大根のさっぱり和え 大根、水菜、コーン しょうゆ、砂糖、酢	みそ汁 白菜、えのきたけ、油揚げ かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 ふかしいも さつまいも
11	月	玄米ごはん 七分つき米、玄米	鮭の塩焼き 鮭、塩	ひじきの炒り煮 鶏肉、ひじき、人参 いんげん、油 しょうゆ、砂糖	みそ汁 じゃがいも、ほうれん草 玉ねぎ、かつおだし、昆布だし みそ	甘夏	牛乳 きな粉トースト 米粉パン、きなこ、砂糖、油
12	火	ごはん 七分つき米	ジャ―チャン豆腐 生揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、にら しょうが、しょうゆ、砂糖、酒 ごま油、片栗粉	春雨サラダ 春雨、キャベツ、きゅうり 赤ピーマン 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	みそ汁 かぼちゃ、ねぎ、あおさ かつおだし、昆布だし みそ	りんご	牛乳 しらすおにぎり 七分つき米、玄米 しらす、しょうゆ、ごま油 青のり
13	水	チキンカレー 七分つき米、玄米、鶏肉、油、しょうが じゃがいも、人参、玉ねぎ、ケチャップ、ソース 野菜ブイヨン、カレー粉、しょうゆ、塩、砂糖、米粉		しらす和え 小松菜、大根、しらす 酢、砂糖、しょうゆ	スープ キャベツ、ブロッコリー、しめじ 野菜ブイヨン、塩	清見	牛乳 スイートパンプキン かぼちゃ、砂糖、油、米粉 ピュアココア
14	木	ごはん 七分つき米	ハンバーグ 豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ 油、塩 ケチャップ、ソース	大根サラダ 大根、にんじん、きゅうり マヨドレ、しょうゆ、砂糖、酢	みそ汁 白菜、なめこ、もやし かつおだし、昆布だし みそ	デコポン	牛乳 いももち じゃがいも、片栗粉、しょうゆ 青のり、油
15	金	ごはん 七分つき米	さわらの照り焼き さわら しょうゆ、砂糖、酒	切干大根の煮物 切干大根、人参、さやいんげん かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖	みそ汁 かぶ、かぶの葉、玉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	デコポン	牛乳 青菜おにぎり　田作り 七分つき米、小松菜、しょうゆ、ごま油 煮干し、砂糖
16	土	ごはん 七分つき米	豚肉と厚揚げのカレー炒め 豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ しょうゆ、砂糖、酒、油、カレー粉	酢の物 きゅうり、もやし、黄ピーマン 酢、砂糖、しょうゆ	みそ汁 小松菜、しめじ、かぼちゃ かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 ひじきごはん 七分つき米、ひじき、人参、しょうゆ、砂糖
イースターメニュー							
18	月	ひよこライス 七分つき米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、油 カレー粉、野菜ブイヨン、塩 のり、ケチャップ		ひよこ豆サラダ ひよこ豆、大豆、人参 ブロッコリー マヨドレ、酢、砂糖	スープ 豆苗、えのきたけ、しめじ 野菜ブイヨン、塩	清見	牛乳 ホットクロスパン 米粉、砂糖、ベーキングパウダー 豆乳、油、粉糖、ピュアココア
19	火	ごはん 七分つき米	タンドリーフィッシュ めかじき、しょうが 塩、カレー粉 パプリカパウダー、マヨドレ、ケチャップ	野菜ソテー アスパラガス、小松菜、人参 エリンギ、油、しょうゆ、塩	スープ ほうれん草、もやし コーン 野菜ブイヨン、塩	デコポン	牛乳 ナゲット 鶏ひき肉、鶏もも肉、豆腐、玉ねぎ 塩、片栗粉、油、ケチャップ
20	水	ビビンバ丼 七分つき米、玄米、鶏ひき肉、小松菜、人参、切り干し大根 ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖		青じそサラダ きゅうり、もやし、しそ、酢 しょうゆ、砂糖	すまし汁 わかめ、大根、にら かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	りんご	牛乳 芋かんてん さつまいも、寒天 砂糖、豆乳
21	木	ごはん 七分つき米	豚の生姜焼き 豚肉、玉ねぎ しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、油	フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、人参 酢、砂糖、塩、油	みそ汁 かぼちゃ、ねぎ、とろろ昆布 かつおだし、昆布だし みそ	清見	牛乳 黒糖蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー 黒砂糖、豆乳 油
22	金	玄米ごはん 七分つき米、玄米	鮭の塩焼き 鮭、塩	ひじきの炒り煮 鶏肉、ひじき、人参 いんげん、油 しょうゆ、砂糖	みそ汁 じゃがいも、ほうれん草 玉ねぎ、かつおだし、昆布だし みそ	甘夏	牛乳 きな粉トースト 米粉パン、きなこ、砂糖、油
23	土	ごはん 七分つき米	鮭のごまみそ焼き 鮭、みそ、ごま、砂糖、酒	甘酢和え キャベツ、きゅうり、人参 砂糖、酢、塩	すまし汁 もやし、豆腐、キャベツ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		牛乳 ふかしいも さつまいも
25	月	ごはん 七分つき米	ジャ―チャン豆腐 生揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、にら しょうが、しょうゆ、砂糖、酒 ごま油、片栗粉	春雨サラダ 春雨、キャベツ、きゅうり 赤ピーマン 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	みそ汁 かぼちゃ、ねぎ、あおさ かつおだし、昆布だし みそ	りんご	牛乳 しらすおにぎり 七分つき米、玄米 しらす、しょうゆ、ごま油 青のり
26	火	チキンカレー 七分つき米、玄米、鶏肉、油、しょうが じゃがいも、人参、玉ねぎ、ケチャップ、ソース 野菜ブイヨン、カレー粉、しょうゆ、塩、砂糖、米粉		しらす和え 小松菜、大根、しらす 酢、砂糖、しょうゆ	スープ キャベツ、ブロッコリー、しめじ 野菜ブイヨン、塩	清見	牛乳 スイートパンプキン かぼちゃ、砂糖、油、米粉 ピュアココア
27	水	ごはん 七分つき米	ハンバーグ 豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ 油、塩 ケチャップ、ソース	大根サラダ 大根、にんじん、きゅうり マヨドレ、しょうゆ、砂糖、酢	みそ汁 白菜、なめこ、もやし かつおだし、昆布だし みそ	デコポン	牛乳 いももち じゃがいも、片栗粉、しょうゆ 青のり、油
28	木	ひき肉納豆丼 七分つき米、玄米、豚ひき肉、ひきわり納豆 ねぎ、人参、油 みそ、しょうゆ、砂糖、酒		たけのこの煮物 たけのこ、大根、ごぼう さやえんどう、しょうゆ、砂糖 かつおだし、昆布だし	すまし汁 水菜、もやし、えのきたけ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	清見	牛乳 マーブルケーキ 米粉、ベーキングパウダー、油 豆乳、砂糖 ピュアココア
30	土	ごはん 七分つき米	鶏肉の梅おかか焼き 鶏肉、しょうゆ、砂糖、梅干し、かつお節	のり和え 小松菜、もやし、人参 しょうゆ、砂糖、のり	みそ汁 えのきたけ、切干大根、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 ポップコーン ポップコーン、塩、油

※ことり、うさぎ、りすぐみには午前おやつと牛乳を提供しています。
※朝おやつは、せんべいを提供します。
※献立は都合により変更することがあります。

＜栄養価＞

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
乳児	497	21.9	15.3	66.6	4.2	290	2.3	208	0.45	0.47	32	1.2