



2024年度 4月 献立表



健生ナーサリー

| 日付 | 朝おやつ | 給食 | 午後おやつ | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | その他 | アレルギー |
|-------|------|---------------------------------|----------------|---|--|---|---|--------|
| 1(月) | お菓子 | 肉じゃが、きゅうりとかにかまの酢の物、ごはん | あられ、牛乳 | 豚肉、カットわかめ、かにかまぼこ、牛乳 | じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、米、あられ、ほんちあげ、きゅうり | にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり | こいくちしょうゆ、みりん、だし汁、酢、塩 | |
| 2(火) | 牛乳 | あんかけ焼きそば、ミートボールのケチャップ煮、ミニゼリー | 白黒ごまクッキー、牛乳 | 豚肉、かまぼこ、ミートボール、絹ごし豆腐、牛乳 | 中華めん(蒸し)、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、ミニゼリー、いりごま、小麦粉、油 | にんじん、もやし(大豆)、ごま、つな、たまねぎ、ピーマン | 水、コンソメ、塩、こいくちしょうゆ、酒 | |
| 3(水) | お菓子 | アジフライ、ブロッコリー、ポテトサラダ、ごはん | バームクーヘン、牛乳 | 白身フライ(冷)、ツナ缶、牛乳 | 油、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、米、バームクーヘン | ブロッコリー、ミックスベジタブル | 塩、酢 | |
| 4(木) | 牛乳 | ビビンバ、わかめスープ、いちご | 三色団子、牛乳 | 牛肉(和牛)、カットわかめ、絹ごし豆腐、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、いりごま、小麦粉、油、上新粉、白玉粉 | にんじん、えのきたけ、しょうが、もやし、ほうれんそう、いちご、こいちパウダー、ほうれん草パウダー | こいくちしょうゆ、みりん、水、酢、だし汁、塩、こしょう、コンソメ | |
| 5(金) | お菓子 | メンチカツ、ブロッコリー、かぼちゃの煮物、鮭わかめごはん、牛乳 | スペシャルプリン | メンチカツ、焼き込みわかめ、サケフレーク、牛乳、生クリーム、プリン | マヨネーズ、砂糖、米、いりごま | ブロッコリー、かぼちゃ、みかん缶 | 水、塩、こいくちしょうゆ、みりん、だし汁 | |
| 6(土) | 牛乳 | カレーライス、フルーツヨーグルト | ビスケット、牛乳 | レトルトカレー、ヨーグルト、牛乳 | ごはん、ビスケット | モモ缶、みかん缶 | | |
| 8(月) | お菓子 | なすと豚肉のみそ炒め、ミニポテトフライ、ごはん | ドーナツ、牛乳 | 豚肉、牛乳 | 砂糖、油、フライドポテト(冷)、米、ドーナツ | なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん | こいくちしょうゆ、あわせみそ、水 | |
| 9(火) | 牛乳 | 三色丼、味噌汁(おつゆふ・あおさ)、みかんゼリー | コーンフレーク | 鶏ひき肉、卵、あおさ、牛乳 | 米、砂糖、油、いりごま、おつゆふ、みかんゼリー、コーンフレーク | しょうが、ほうれんそう | こいくちしょうゆ、みりん、水、塩、だし汁、あわせみそ | たまご：弁当 |
| 10(水) | お菓子 | チキンナゲット、ブロッコリー、切干大根の煮物、ごはん | メロンパン、牛乳 | チキンナゲット、油あげ、牛乳 | マヨネーズ、油、砂糖、米、メロンパン | ブロッコリー、切り干し大根、にんじん | 塩、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁、水 | |
| 11(木) | 牛乳 | 新入児お祝い 肉うどん、ちくわの磯辺焼き、ミニゼリー | ひじき混ぜご飯、牛乳 | かまぼこ、牛肉、焼き竹輪、チーズ(バルサン)、青のり、ひじき、油あげ、ツナ缶、牛乳 | うどん(ゆで)、砂糖、油、マヨネーズ、ミニゼリー、米 | 白ねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん | みりん、こいくちしょうゆ、酒、だし汁、塩、水 | |
| 12(金) | お菓子 | 松風焼、ミニトマト、ほうれん草のごま和え、ごはん | ラスク、牛乳 | 鶏ひき肉、青のり、牛乳 | パン粉、いりごま、砂糖、すりごま、米、ロールパン、バター | たまねぎ、青ねぎ、しょうが、ミニトマト、ほうれんそう、にんじん | あわせみそ、みりん、こいくちしょうゆ | |
| 13(土) | 牛乳 | うどん、フルーツゼリー、牛乳 | せんべい | 牛乳 | うどん、せんべい | 野菜スープ、フルーツゼリー | | |
| 15(月) | お菓子 | 厚揚げの中華炒め、粉ふき芋、ごはん | マーマレード蒸しケーキ、牛乳 | 厚揚げ、鶏ひき肉、青のり、牛乳 | ごま油、かたくり粉、じゃがいも、マーガリン、米、小麦粉、砂糖、マーマレード | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう | コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水、ベーキングパウダー | |
| 16(火) | 牛乳 | さわらの味噌煮、大根とかにかまのサラダ、しそごはん | たいやき、牛乳 | さわら、かにかまぼこ、牛乳 | 砂糖、すりごま、ごま油、米、たい焼(冷) | しょうが、大根、コーン缶、ゆかり | あわせみそ、酒、こいくちしょうゆ、だし汁、酢、水 | |
| 17(水) | お菓子 | スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、ロールパン | 塩せんべい、牛乳 | 卵、ツナ缶、びざ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉 | じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ロールパン、塩せんべい | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットトマト | コンソメ、塩、酒 | たまご：弁当 |
| 18(木) | 牛乳 | コロッケ、ミニトマト、筑前煮、ごはん | いちごヨーグルト | 鶏肉、いちごヨーグルト | コロッケ、油、マヨネーズ、こんにゃく、砂糖、米 | ミニトマト、大根、にんじん、さやいんげん | 水、塩、みりん、こいくちしょうゆ | |
| 19(金) | お菓子 | 麻婆豆腐、ほうれん草ナムル、ごはん | アップルパイ、牛乳 | 木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳 | 油、砂糖、かたくり粉、ごま油、米、アップルパイ | たまねぎ、白ねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん | こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢 | |
| 20(土) | 牛乳 | カレーライス、フルーツヨーグルト | ビスケット、牛乳 | レトルトカレー、ヨーグルト、牛乳 | ごはん、ビスケット | モモ缶、みかん缶 | | |
| 22(月) | お菓子 | 鶏の照り焼き、ブロッコリー、ひじきの煮物、ごはん | フレンチトースト、牛乳 | 鶏肉、ひじき、油あげ、蒸し大豆、牛乳、卵 | 砂糖、油、マヨネーズ、米、食パン | ブロッコリー、にんじん、しいたけ(干)、たまねぎ | こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩、だし汁 | |
| 23(火) | 牛乳 | 炒り豆腐、大根と厚揚げの煮物、しそごはん | コーンスナック、牛乳 | 木綿豆腐、卵、鶏もも、厚揚げ、昆布、牛乳 | ごま油、砂糖、米、コーンスナック | にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、大根、ゆかり | うすくちしょうゆ、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁 | たまご：弁当 |
| 24(水) | お菓子 | かじきトマト煮、キャベツとちくわのカレーソテー、食パン | バナナ、牛乳 | めかじき、焼き竹輪、牛乳 | じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、食パン | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、カットトマト、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、バナナ | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう、カレー粉、こいくちしょうゆ | |
| 25(木) | 牛乳 | カレーライス、ブロッコリーコーンドレッシング、ミニゼリー | カラフルクッキー、牛乳 | 牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳 | 米、じゃがいも、油、砂糖、ミニゼリー、小麦粉、バター、きび糖 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム、かぼちゃパウダー、ほうれん草パウダー | カレールーウ、コンソメ、水、酢、塩 | |
| 26(金) | お菓子 | しゅうまいきのこあんかけ、ほうれん草のごま和え、ごはん | じゃこトースト、牛乳 | しゅうまい(冷凍)、しらす干し、青のり、牛乳 | かたくり粉、砂糖、すりごま、米、食パン、マヨネーズ | しめじ、えのきたけ、さやいんげん、にんじん、ほうれんそう | こいくちしょうゆ、みりん、だし汁 | |
| 27(土) | 牛乳 | うどん、フルーツゼリー、牛乳 | せんべい | 牛乳 | うどん、せんべい | 野菜スープ、フルーツゼリー | | |
| 29(月) | | 昭和の日 | | | | | | |
| 30(火) | 牛乳 | チキンライス、ブロッコリー、たまごスープ、ヨーグルト | うすやきせんべい、牛乳 | 鶏もも、卵、ヨーグルト、牛乳 | 米、マーガリン、マヨネーズ、かたくり粉、うすやきせんべい | ミックスベジタブル、たまねぎ、ブロッコリー、青ねぎ | ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、水 | |

月平均栄養価(3才以上児)

エネルギー 550kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.2g

月平均栄養価(3才未満児)

エネルギー 416kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.5g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2024年4月 離乳食献立表

| | 午前おやつ | 離乳食 | 午後おやつ | アレルギー |
|----|----------------|--|-----------------------------|---------|
| 1 | 月 あかちゃんせんべい | <肉じゃが> 豚肉 14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <きゅうりとわかめのだし煮> きゅうり 11g カットわかめ 0.53g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳 | |
| 2 | 火 牛乳 | <あんかけ焼きそば> うどん(乾) 53g 豚肉 14g にんじん 14g もやし 11g こまつな 21g たまねぎ 14g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 <豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ | ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳 | |
| 3 | 水 あかちゃんせんべい | <煮魚> たら 30g ブロッコリー 10g 砂糖 1.5g こいくちしょうゆ だし汁 <ポテミルク煮> じゃがいも 40g にんじん 5g ツナ缶 7g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | ゼリー 牛乳 | |
| 4 | 木 牛乳 | <ピピンパ> 米 35g 牛肉 21g にんじん 3.5g えのきたけ 3.5g もやし 28g ほうれん草 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <わかめスープ> カットわかめ 0.07g 絹ごし豆腐 14g コンソメ <いちご> いちご 18g | かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳 | |
| 5 | 金 あかちゃんせんべい | <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g ブロッコリー 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <わかめ御飯> 米 28g 炊き込みわかめ 0.21g 塩 かゆの方は粥 <牛乳> 30ml | ヨーグルト | |
| 6 | 土 牛乳 | <離乳レトルト> キューピーレトルト1こ <ゼリー> ゼリー <牛乳> 牛乳30ml | あかちゃんせん | |
| 8 | 月 あかちゃんせんべい | <なすと豚肉のみそ炒め> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉 11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 青のり <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳 | |
| 9 | 火 牛乳 | <三色丼> 米 35g 鶏ひき肉 21g ほうれん草 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 21g 砂糖 だし汁 <味噌汁(おつゆふ・あおさ)> おつゆふ 0.7g あおさ 0.18g あわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ | ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳 | たまご: 弁当 |
| 10 | 水 あかちゃんせんべい | <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g ブロッコリー 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <大根の煮物> 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | ゼリー 牛乳 | |
| 11 | 木 牛乳 | <肉うどん> うどん(ゆで) 56g たまねぎ 20g にんじん 11g 牛肉(和牛) 14g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ | ひじき混ぜご飯 牛乳 | |
| 12 | 金 あかちゃんせんべい | <松風焼> 鶏ひき肉 25g たまねぎ 21g 青ねぎ 3.5g パン粉 2.1g あわせみそ 青のり <ミニトマト> ミニトマト 14g <ほうれん草煮びたし> ほうれん草 40g にんじん 15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳 | |
| 13 | 土 牛乳 | <離乳レトルト> キューピーレトルト1こ <ゼリー> ゼリー <牛乳> 牛乳30ml | あかちゃんせん | |
| 15 | 月 あかちゃんせんべい | <厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれん草 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 <粉ふき芋> じゃがいも 28g 青のり 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳 | |
| 16 | 火 牛乳 | <ツナの煮物> ツナ缶 20g たまねぎ 15g こいくちしょうゆ かたくり粉 <大根の煮物> 豆腐 28g にんじん 14g 大根 35g 昆布 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | ゼリー 牛乳 | |
| 17 | 水 あかちゃんせんべい | <スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 11g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g じゃがいも 11g 牛乳 5.6g <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉 4.9g カットトマト 13g こいくちしょうゆ 砂糖 <ロールパン> ロールパン 2/3個 <パン粥> ロールパン 2/3個 粉ミルク | ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳 | たまご: 弁当 |
| 18 | 木 牛乳 | <ポテミルク煮> じゃがいも 40g たまねぎ 14g 粉ミルク 塩 <ミニトマト> ミニトマト 14g <筑前煮> 鶏肉 21g 大根 28g にんじん 11g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | ヨーグルト | |
| 19 | 金 あかちゃんせんべい | <麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 14g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 <ほうれん草煮びたし> ほうれん草 28g にんじん 11g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳 | |
| 20 | 土 牛乳 | <離乳レトルト> キューピーレトルト1こ <ゼリー> ゼリー <牛乳> 牛乳30ml | あかちゃんせん | |
| 22 | 月 あかちゃんせんべい | <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g ブロッコリー 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ひじきの煮物> ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 蒸し大豆 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳 | |
| 23 | 火 牛乳 | <炒り豆腐> 木綿豆腐 42g 卵 11g 鶏もも 7g にんじん 7g たまねぎ 7g しいたけ 3.5g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <大根と厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g にんじん 14g 大根 35g 昆布 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | ゼリー 牛乳 | たまご: 弁当 |
| 24 | 水 あかちゃんせんべい | <ツナのトマト煮> ツナ缶 25g じゃがいも 21g たまねぎ 21g にんじん 11g カットトマト 21g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ ブロッコリー 14g <キャベツの煮物> キャベツ 32g コーン缶 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <食パン> 食パン 0.8枚 <パン粥> 食パン 0.8枚 粉ミルク | バナナ 牛乳 | |
| 25 | 木 牛乳 | <トマト煮> 合いびき肉 25g じゃがいも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4g キャベツ 10g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ <ブロッコリーコーンミルク煮> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 <ミニゼリー> 1こ | かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳 | |
| 26 | 金 あかちゃんせんべい | <豆腐野菜あんかけ> 木綿豆腐 40g 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 えのきたけ 5g たまねぎ 10g にんじん 5g <ほうれん草とコーンの煮物> ほうれん草 21g コーン缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g | たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳 | |
| 27 | 土 牛乳 | <離乳レトルト> キューピーレトルト1こ <ゼリー> ゼリー <牛乳> 牛乳30ml | あかちゃんせん | |
| 29 | 水 | 昭和の日 | | |
| 30 | 火 牛乳 | <チキンライス> 米 35g 鶏もも 14g にんじん 11g たまねぎ 11g カットトマト 14g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ ブロッコリー 11g <たまごスープ> 卵 11g たまねぎ 7g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 <ヨーグルト> 35g | ゼリー 牛乳 | |