



エネルギー:乳児 493 kcal 幼児 553 kcal
たんぱく質:乳児 19.3g 幼児 20.3g



令和3年4月1日発行 いずみ保育

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木30金	ぎゅうにゅう	ごはん ちきんのでりやき ほうれんそうのサラダ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう こくとどうにゅうもち	米 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉 黒糖	牛乳 豆乳 鶏肉 味噌 黄な粉	ほうれん草 人参 かいわれ大 根 いちご	サブレ 胚芽ビスケット	豚そぼろ にぎり
2・16金	ぎゅうにゅう	ごはん はるやさいのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう かぼちゃのむしぱん	米 じゃが芋 砂糖 ホットケーキ粉	牛乳 味噌 鶏肉	玉葱 人参 グリンピース 白菜 万能ねぎ 清美オレンジ 南瓜	黒糖ロール	わかめにぎり
3・17土	ぎゅうにゅう	わふうすばげてい ブロッコリーのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう メロンパン	スパゲティ 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 夏ミカン	かりんどう 動物 ビスケット	ゆかりにぎり
5・19月	ぎゅうにゅう	ごはん にさかな あまずあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう こぎつねごはん	米 砂糖 餅米	牛乳 鯖 味噌 油揚げ	生姜 葱 人参 きゅうり 白菜 万能ねぎ 水菜 もやし 夏ミカン	塩せんべい クッキー	しらすにぎり
6・20火	ぎゅうにゅう	ごはん さわらのたつたあげ つけあわせ ちんげんさいのスープ くだもの	ぎゅうにゅう はちみつさんど	米 油 かたくり粉 食パン はちみつ マーガリン	牛乳 さわら	生姜 きゃべつ ブロッコリー チンゲン菜 水菜 清美オレンジ	ミレービスケット クラッカー	切り干し大根 のにぎり
7・21水	ぎゅうにゅう	なつとうごはん にくじゃが みそしる くだもの	ぎゅうにゅう おんめん	米 じゃが芋 砂糖 油 そうめん	牛乳 納豆 豚肉	ほうれん草 もやし 玉葱 人参 白滝 かいわれ大根 白菜 夏ミカン 水菜 わかめ 葱	ポーロ あられ	そぼろにぎり
8・22木	ぎゅうにゅう	カレーライス はるさめさらだ くだもの	ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぶら	米 油 バター小麦粉 春雨 じゃが芋 ごま油 砂糖	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	玉葱 人参 りんご もやし きゅうり キャベツ いちご 南瓜	源氏パイ いよかん	ごま塩にぎり
9・23金	ぎゅうにゅう	ごはん チンジャオロースー ねぎのスープ くだもの	ぎゅうにゅう じゃこチャーハン	米 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	ピーマン 赤ピーマン もやし キャベ ツ 葱 いちご 万能ねぎ	胚芽スティック せんべい	じゃこにぎり
10・24土	ぎゅうにゅう	しおらーめん かぼちゃのもの くだもの	ぎゅうにゅう あんずじゃむさんど	生中華麺 砂糖 白い食卓ロー ル	牛乳 豚肉 焼き竹輪	キャベツ もやし にら 南瓜 玉葱 人参 さやいんげん いちご あんずジャム	ブリッツ 卵パン	ツナのにぎり
12・26月	ぎゅうにゅう	わかめごはん ぶたにくとなまあげのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう あおのりロースト	米 砂糖 じゃが芋 油	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	大根 人参 糸こんにゃく さやいんげん 玉葱 かいわれ大根 夏ミカン 青のり 玉葱 キャベツ きゅうり	角チーズ クッキー	おかかにぎり
13・27火	ぎゅうにゅう	ごはん えびのおとしあげ つけあわせ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう さつまいもと りんごのかさねに 14日ぎゅうにゅう コンフレークの クリームソース 28日ぎゅうにゅう 幼児:かしわもち 乳児:こいぼんせん	米 片栗粉 仙台麩 さつま芋 砂糖 バター	牛乳 エビ 鶏ひき肉	切り干し大根 葱 夏ミカン りんご	サブレ クラッカー	ひじきにぎり
14・28水	ぎゅうにゅう	ごはん しゅうまい もやしときゅうりのゆかりあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう コンフレーク	米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 コンフレーク	牛乳 豚ひき肉 生クリーム	玉葱 生姜 もやし きゅうり 人参 ゆかり 豆苗 かぶ いちご 干しぶどう 桃(缶)	バタースティック	昆布にぎり
誕生会 15木	ぎゅうにゅう	パン ミートグラタン レタスのスープ くだもの	ぎゅうにゅう ごへいもち	お米のロールパン じゃが芋 油 小麦粉 バター 米 餅米 砂糖	牛乳 チーズ 豚肉 味噌	玉葱 人参 清美オレンジ レタス もやし 味噌	リングドーナツ	ひじきにぎり

※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。