

# 4月 予定献立表(乳児)

## ハーモニー保育園

### 《0歳》

日付 曜日	昼 食	昼食の主な食材			午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の 主な食材
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの		
2 16 月	彩り粥・みそ汁 鶏肉と菜の花の煮物 オレンジ	鶏肉	米	コーン・人参・大根 菜の花・玉ねぎ・人参 オレンジ	せんべい いちごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
3 17 火	お粥・みそ汁 肉豆腐 青菜の納豆和え	ワカメ 豆腐・挽肉 納豆	米	なめこ 椎茸・長ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・人参	せんべい じゃがもち 牛乳	じゃがいも・片栗粉
4 18 水	お粥・スープ 挽肉とキャベツの煮物 大根のやわらか煮	ワカメ 挽肉	米	コーン 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン2色 大根・きゅうり	せんべい バナナの甘煮 牛乳	バナナ
5 19 木	お粥・みそ汁 白身魚と青菜の煮物 野菜の煮物	麩 魚(タラ)	米	かぼちゃ 玉ねぎ・小松菜・コーン 長ねぎ・椎茸・キャベツ・絹さや	せんべい キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参
6 20 金	お粥・すまし汁 鶏肉ともやしの煮物 コロコロ野菜のサラダ風	麩 鶏肉	米 じゃがいも	えのき もやし・ピーマン・人参 玉ねぎ・きゅうり・コーン	せんべい お好み焼き 牛乳	小麦粉・挽肉 長ねぎ・キャベツ
7 21 土	お粥・みそ汁 鶏肉とじゃがいもの煮物 コールスローサラダ風・グレープフルーツ	鶏肉	米 じゃがいも	絹さや・白菜 玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・コーン・グレープフルーツ	せんべい オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
9 23 月	煮込みうどん インゲンとしめじの煮浸し オレンジ	挽肉	うどん	玉ねぎ・人参・小松菜 インゲン・人参・しめじ オレンジ	せんべい ゆかり粥 牛乳	米・ゆかり
10 24 火	しらす粥・みそ汁 挽肉とじゃがいもの煮物 アスパラとキャベツのサラダ風	しらす 挽肉	米 じゃがいも	小ネギ・かぶ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー えのき・しめじ・アスパラ・キャベツ	せんべい マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きなこ
11 25 水	お粥・みそ汁 白身魚と白菜の煮物 ビーフンのやわらか煮	魚(タラ) 挽肉	米・里芋 ビーフン	もやし 白菜・絹さや・椎茸・玉ねぎ 人参・水菜	せんべい キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参
12 木	お粥・みそ汁 肉じゃが・かぶのサラダ風 グレープフルーツ	麩 挽肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・人参・かぶ・トマト グレープフルーツ	せんべい りんごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
26 木 誕生会	お粥・みそ汁 肉じゃが・かぶのサラダ風 グレープフルーツ	麩 挽肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・人参・かぶ・トマト グレープフルーツ	せんべい 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・いちご
13 27 金	お粥・みそ汁 挽肉と野菜の煮物 里芋の煮物	挽肉	米 里芋	もやし・絹さや 玉ねぎ・ニラ・人参 水菜・長ねぎ	せんべい 緑の蒸しパン 牛乳	小麦粉・小松菜
28 土	煮込みうどん 野菜の煮物 バナナ	挽肉	うどん	玉ねぎ・人参・絹さや オクラ・きゅうり・白菜 バナナ	せんべい わかめ粥 牛乳	米・ワカメ

午前おやつとせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



# 4月 予定献立表(乳児)

## ハーモニー保育園

### 《準備食》

日付 曜日	昼 食	昼食の主な食材			午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの		
2 16 月	彩りごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き・菜の花の煮浸し オレンジ	鶏肉・麩	米	コーン・人参・大根 菜の花 オレンジ	せんべい いちごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
3 17 火	ごはん・みそ汁 肉豆腐 青菜の納豆和え	ワカメ 豆腐・挽肉 納豆	米	なめこ 椎茸・長ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・人参	せんべい じゃがもち 牛乳	じゃがいも・片栗粉
4 18 水	ごはん・中華スープ 挽肉とキャベツの炒め物 大根の甘酢和え	ワカメ 挽肉	米	コーン 玉ねぎ・キャベツ・椎茸・ピーマン2色 大根・きゅうり	せんべい バナナ餃子 牛乳	バナナ・餃子の皮
5 19 木	ごはん・みそ汁 白身魚のムニエル・菜種和え 野菜の炒め煮	麩 魚(カレイ)	米	かぼちゃ 小松菜・コーン 長ねぎ・椎茸・キャベツ・絹さや	せんべい 野菜ポッキー 牛乳	小麦粉・人参 パセリ・ゴマ
6 20 金	ごはん・すまし汁 鶏肉のみそ焼き・もやしのソテー コロコロ野菜のサラダ	麩 鶏肉	米 じゃがいも	えのき もやし・ピーマン 人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン	せんべい お好み焼き 牛乳	小麦粉・挽肉 長ねぎ・キャベツ
7 21 土	ごはん・みそ汁 鶏肉とじゃがいもの煮物 コールスローサラダ風・グレープフルーツ	鶏肉	米 じゃがいも	絹さや・白菜 玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・コーン・グレープフルーツ	せんべい オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
9 23 月	鶏南蛮うどん インゲンとしめじのゴマ和え オレンジ	鶏肉	うどん	玉ねぎ・人参・小松菜 インゲン・人参・しめじ オレンジ	せんべい ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
10 24 火	サケごはん・みそ汁 手作り焼きコロケ・ブロッコリー アスパラとキャベツのサラダ	魚(サケ) 挽肉	米 じゃがいも	小ネギ・かぶ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー えのき・しめじ・アスパラ・キャベツ	せんべい マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きなこ
11 25 水	ごはん・みそ汁 サワラの照り焼き・白菜のお浸し ビーフソテー	魚(サワラ) 挽肉	米・里芋 ビーフン	もやし 白菜 玉ねぎ・人参・椎茸・水菜	せんべい キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参
12 26 木	ごはん・みそ汁 肉じゃが・かぶのサラダ グレープフルーツ	麩 挽肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・人参・かぶ・トマト グレープフルーツ	せんべい りんごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
12 26 木 誕生会	ごはん・みそ汁 肉じゃが・かぶのサラダ グレープフルーツ	麩 挽肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・人参・かぶ・トマト グレープフルーツ	せんべい 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・いちご
13 27 金	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め 里芋の香味和え	挽肉	米 里芋	もやし・絹さや 玉ねぎ・ニラ 水菜・長ねぎ	せんべい 緑のクラッカー 牛乳	小麦粉・小松菜 片栗粉・ゴマ
13 28 土	肉うどん 野菜の塩昆布和え バナナ	挽肉	うどん	玉ねぎ・椎茸 オクラ・きゅうり・白菜 バナナ	せんべい わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ

午前おやつのはんぺいは、小丸純はんぺい、サラダ味、サラダおかけ、あげまる、こめはんぺいを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



# 4月 予定献立表(幼児)

## ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみで、麦茶も一緒に提供します。

日付 曜日	昼 食	昼食の主な食材			午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの		
2 16 月	彩りごはん・みそ汁 鶏肉の唐揚げ・菜の花の煮浸し オレンジ	鶏肉・油揚げ	米	コーン・人参・大根 菜の花 オレンジ	せんべい いちごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
3 17 火	ごはん・みそ汁 肉豆腐 青菜の納豆和え	ワカメ 豆腐・豚肉 納豆	米	なめこ 椎茸・長ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・人参	せんべい じゃがもち 牛乳	じゃがいも・片栗粉
4 18 水	ごはん・中華スープ ホイコーロー(豚肉とキャベツのみそ炒め) 大根の甘酢和え	ワカメ 豚肉	米	コーン 玉ねぎ・キャベツ・椎茸・ピーマン2色 大根・きゅうり	せんべい バナナ餃子 牛乳	バナナ・餃子の皮
5 19 木	ごはん・みそ汁 白身魚のムニエル・菜種和え 竹の子の炒め煮	油揚げ 魚(カレイ) 挽肉	米	かぼちゃ 小松菜・コーン 長ねぎ・竹の子・椎茸・キャベツ・絹さや	せんべい 野菜ポッキー ジョア(マスカット)	小麦粉・人参 パセリ・ゴマ
6 20 金	ごはん・すまし汁 鶏肉のみそ焼き・もやしのソテー コロコロ野菜のサラダ	麩 鶏肉	米 じゃがいも	えのき もやし・ピーマン 人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン	せんべい お好み焼き 牛乳	小麦粉・挽肉 長ねぎ・キャベツ
7 21 土	チキンカレー コールスローサラダ グレープフルーツ	鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・コーン グレープフルーツ	せんべい オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
9 23 月	鶏南蛮うどん インゲンとしめじのゴマ和え オレンジ	鶏肉 ツナ	うどん	玉ねぎ・人参・小松菜 インゲン・人参・しめじ オレンジ	せんべい ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
10 24 火	サケごはん・みそ汁 手作りコロッケ・ブロッコリー アスパラとキャベツのサラダ	魚(サケ) 挽肉	米 じゃがいも	小ネギ・かぶ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー えのき・しめじ・アスパラ・キャベツ	せんべい マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きなこ
11 25 水	ごはん・みそ汁 サワラの照り焼き・白菜のお浸し ビーフソテー	魚(サワラ) 挽肉	米・里芋 ビーフ	もやし 白菜 玉ねぎ・人参・椎茸・水菜	せんべい 人参ドーナツ 牛乳	小麦粉・人参
12 26 木 誕生会	ポークカレー かぶのサラダ グレープフルーツ	豚肉 ツナ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 かぶ・トマト グレープフルーツ	せんべい りんごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
13 27 金	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋の香味和え	豚肉	米 里芋	もやし・絹さや 玉ねぎ・ニラ 水菜・長ねぎ	せんべい 緑のクラッカー 牛乳	小麦粉・小松菜 片栗粉・ゴマ
28 土	肉うどん 野菜の塩昆布和え バナナ	豚肉	うどん	玉ねぎ・椎茸 オクラ・きゅうり・白菜 バナナ	せんべい わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	486kcal(475)	16.4g(15.4)
3～5歳児	569kcal(510)	19.2g(19.1)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつのはせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子和飲み物がつきます。