

# 令和3年4月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表

## ご入園ご進級、

## おめでとうございます。

～食べることを通じて、子どもたちの心と体の成長を応援します～

- ☆ いっしょに食べると心もシアワセ
- ☆ うすあじのススメ
- ☆ おなかが「グ～！」でおいしい食事
- ☆ 心と体で季節を感じて
- ☆ 食べることに興味をもつ子どもに
- ☆ 安全でおいしい食事を



楽しい食事をするための3つのお願い

- ◆ 早寝早起きの習慣をつけましょう
- ◆ 朝ごはんをきちんと食べましょう
- ◆ 家庭の食事と内容が重ならないように献立表を参考にしてください

月	火	水	木	金	土
<b>園での食事</b> ※離乳食は個々の発育・発達に応じたものになります。  1・2歳児 朝のおやつと昼食と午後のおやつで一日量の50% 3～5歳児 昼食と午後のおやつで一日量の45% (主食は家庭より持参) ※ 手作りおやつも提供しています。			<b>1 希望保育</b> 肉じゃが フロッキーのおかか和え ちくわ天	<b>2 希望保育</b> カレイの塩焼き ひじき大豆 みそ汁	<b>3 希望保育</b> 和風スパゲティー パナナ
			未満児(米) じゃがいも ○さとう ○油 かたくり粉 小麦粉 □糸こんにゃく	未満児(米) ○油 ○さとう	スパゲティー(乾) ○油
			△牛もも肉 ×ちくわ ○削りかつお	かれい 絹ごし豆腐 ○かつわかめ(干) ○みそ ○ひじき(乾) ○大豆(水煮)	△ツナ缶(油漬) ○焼きのり
			たまねぎ にんじん ○ねぎ フロッキー	にんじん △干しいたけ グリンピース(冷) たまねぎ ○ねぎ	にんじん たまねぎ ○ピーマン △えのき草 パナナ
<b>5 入園進級式</b> 豆乳チャウダー スパゲティーサラダ 肉団子のケチャップ煮	<b>6</b> 磯うどん りんご	<b>7</b> にゅうめん パナナ	<b>8</b> かやくうどん いちご	<b>9</b> 焼そば オレンジ	<b>10</b> パン・ジュース・バナナ
未満児(米) じゃがいも ○油 小麦粉 スパゲティー(乾) △マヨネーズドレッシング ○さとう	うどん(ゆで)	そうめん(乾)	うどん(ゆで)	中華めん(ゆで・焼きそば用) ○油	
△鶏もも肉 ○豆乳(調整豆乳) △ツナ缶(油漬)	△豚もも肉 ○かつわかめ(干)	△鶏もも肉	△鶏もも肉 ×ちくわ	△豚もも肉 ○青のり ○削りかつお	
だいこん たまねぎ にんじん △しめじ きゅうり スイートコーン(粒・冷) ×肉団子(冷)	たまねぎ にんじん ○ねぎ りんご	たまねぎ にんじん △干しいたけ ○ねぎ パナナ	たまねぎ にんじん △生しいたけ ○白ねぎ いちご	にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ オレンジ	
<b>12</b> さけの照り焼き ほうれん草のおかかあえ みそ汁	<b>13</b> カレーチュー ツナサラダ コロッケ	<b>14</b> スタミナチキン ひじきの炒め煮 すまし汁 りんごゼリー	<b>15</b> あじのみそマヨ焼き きゅうりこんぶ ばち汁	<b>16</b> 豚肉の竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁	<b>17</b> フォー・ガーもどき バナナ
未満児(米) ○さとう じゃがいも	未満児(米) じゃがいも ○油 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○さとう ○油 ふ(乾) □こんにゃく	未満児(米) △マヨネーズドレッシング ばち(乾)	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう はるさめ(乾)	干しうどん(乾)
さけ ×ちくわ ○みそ ○削りかつお	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	△鶏もも肉 □油揚げ ○ひじき(乾) 粉寒天	△あじ ○みそ △塩昆布 □油揚げ	△豚もも肉 絹ごし豆腐 ○もずく(生) ○みそ	△鶏もも肉
ほうれん草 にんじん かぼちゃ たまねぎ △しめじ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) フロッキー ×ポテトコロッケ(冷)	たまねぎ ×にんにく ×しょうが にんじん △干しいたけ △えのき草 ○ねぎ りんご りんごジュース	きゅうり にんじん だいこん ○白ねぎ	×しょうが きゅうり にんじん ○ねぎ たまねぎ	たまねぎ にんじん △干しいたけ ○ねぎ パナナ
<b>19</b> マカロニのクリーム煮 コーンキャベツ 蒸シューマイ	<b>20</b> すき焼き風煮 きゅうり酢 りんご	<b>21</b> 白身魚フライ かぼちゃのそぼろ煮 みそけんちん パウンドケーキ	<b>22</b> ポークビーンズ 三色野菜のおかか和え パナナ	<b>23</b> 鶏つくね焼き れんこんのごまサラダ すまし汁	<b>24</b> パン・ジュース・バナナ
未満児(米) マカロニ(乾) ○油	未満児(米) □糸こんにゃく ふ(乾) ○油 ○さとう ○ごま油	未満児(米) △マヨネーズドレッシング ○油 パン粉(乾) ○さとう ホットケーキミックス	未満児(米) じゃがいも ○油 ○さとう	未満児(米) かたくり粉 ○さとう ○油 △いりごま 干しうどん(乾) △マヨネーズドレッシング	<b>旬の食材</b> 新じゃがいも 春キャベツ たけのこ いちご 新たまねぎ アスパラガス グリンピース さやえんどう
△鶏もも肉 □ベーコン	△牛もも肉 △焼き豆腐 △ツナ缶(油漬)	白身魚 △鶏ひき肉 △鶏もも肉 木綿豆腐 ○みそ ○豆乳(調整豆乳)	△豚もも肉 ○大豆(水煮) ○削りかつお	△鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ○ひじき(乾) ○赤みそ ×ちくわ	
たまねぎ にんじん △しめじ キャベツ グリンピース(冷) スイートコーン(粒・冷) ×シューマイ	はくさい たまねぎ にんじん △えのき草 ○白ねぎ きゅうり りんご	かぼちゃ にんじん △しめじ だいこん △ごぼう ○ねぎ	たまねぎ にんじん トマトピューレ パナナ パセリ(乾) はくさい きゅうり	×しょうが れんこん きゅうり にんじん たまねぎ △干しいたけ	
<b>26</b> チキンチャップ ミモザサラダ 春キャベツのスープ	<b>27 誕生日会</b> 炊き込みごはん みそ汁 ケーキ	<b>28</b> かき揚げ ほうれん草とハムの和え物 みそ汁 野菜蒸しパン	<b>29</b> 昭和の日	<b>30</b> 具だくさん豚汁 きすのカレー揚げ キャベツのゆかりあえ	<b>手作りおやつ</b> 14日 りんごゼリー 21日 パウンドケーキ 28日 野菜蒸しパン
未満児(米) ○油 ○さとう じゃがいも △マヨネーズドレッシング マカロニ(乾)	米 ○油 ○さとう □こんにゃく	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 △いりごま ホットケーキミックス		未満児(米) □こんにゃく ○さといも 小麦粉 ○油	
△鶏もも肉 ○たまご △豚もも肉	△鶏もも肉 □油揚げ ×ちくわ ○みそ	ちりめんじゃこ ○もずく(生) □ロースハム ○みそ □油揚げ		△豚もも肉 木綿豆腐 ○みそ きす(開き)	
たまねぎ パセリ(生) にんじん きゅうり キャベツ	にんじん ×たけのこ(水煮) はくさい ほうれん草	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 だいこん △えのき草 ○ねぎ 野菜ジュース		にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ キャベツ きゅうり ×ゆかり粉	

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。  
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない  
 ※🍷 手作りおやつは予定ですの変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。