

4月給食だより

(離乳後期)

2025年

日 曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		栄養価
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	
1	火	鶏ささみの柔らか煮 大根の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 白菜・だし昆布	でん粉 米(国産) 醤油 醤油	人参のおかゆ	米(国産)・しらす 人参・塩	136 kcal たんぱく質 7.8g 脂質 0.6g 炭水化物 44mg 食塩 0.7g
2	水	煮込みうどん 里芋の旨煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 だし昆布 バナナ	うどん 里芋 醤油 醤油	ツナの青のりおかゆ	米(国産)・かつおフレーク 人参・塩	174 kcal たんぱく質 8.9g 脂質 0.5g 炭水化物 33mg 食塩 1.0g
3	木	鶏塩おじや ゆでブロッコリー スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	さやいんげん・玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 だし昆布	米(国産) 醤油 塩	野菜のパンがゆ	食パン・人参 玉ねぎ・スキムミルク	181 kcal たんぱく質 9.3g 脂質 1.8g 炭水化物 87mg 食塩 0.9g
4	金	かぼちゃのそぼろ煮 人参の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 白菜・だし昆布	米(国産) 醤油 醤油	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖	148 kcal たんぱく質 7.9g 脂質 1.5g 炭水化物 45mg 食塩 0.5g
7	月	白身魚のみぞれ煮 蒸し里芋 5倍がゆ 味噌汁	白系だち 赤みそ・白みそ	大根おろし・だし昆布 人参・だし昆布	砂糖 里芋 米(国産)	納豆おじや	米(国産)・だし昆布・人参 納豆・醤油	161 kcal たんぱく質 7.9g 脂質 1.5g 炭水化物 50mg 食塩 1.0g
8	火	あんかけうどん 蒸しかぼちゃ バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・だし昆布 かぼちゃ バナナ	うどん・砂糖・でん粉 醤油	ツナおじや	米(国産)・だし昆布・人参 かつおフレーク・醤油	176 kcal たんぱく質 8.1g 脂質 0.6g 炭水化物 32mg 食塩 1.3g
9	水	鶏ささみの柔らか煮 ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 だし昆布	でん粉 米(国産) 醤油 醤油	きなこパンがゆ	食パン・きな粉 スキムミルク	179 kcal たんぱく質 12.6g 脂質 2.3g 炭水化物 171mg 食塩 0.8g
10	木	豆腐のそぼろ煮 人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	砂糖 米(国産) 醤油 醤油 塩	マッシュポテト	じゃが芋 塩	130 kcal たんぱく質 7.8g 脂質 2.1g 炭水化物 52mg 食塩 0.6g
11	金	鶏団子と人参の旨煮 ゆでブロッコリー 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 白菜・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産) 塩・醤油	鮭とかぼちゃのミルク煮	お豆腐・かぼちゃ スキムミルク	153 kcal たんぱく質 11.6g 脂質 0.9g 炭水化物 167mg 食塩 0.5g
14	月	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 ゆでカリフラワー スープ	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・人参・玉ねぎ・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 だし昆布	米(国産)・でん粉 じゃが芋 塩	蒸しざつま手	ざつま手	122 kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.3g 炭水化物 44mg 食塩 0.5g
15	火	じゃが芋のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 5倍がゆ すまし汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産) 醤油 醤油・塩	青のりにゆめん	そらめん・カリフラワー・人参 あおさのり・だし昆布・醤油	161 kcal たんぱく質 7.4g 脂質 0.5g 炭水化物 40mg 食塩 1.0g
16	水	豚肉の柔らか煮 きゅうりの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布 だし昆布	でん粉 米(国産) 醤油 醤油	マッシュポテト	じゃが芋 塩	149 kcal たんぱく質 7.1g 脂質 3.8g 炭水化物 36mg 食塩 0.6g
17	木	白身魚の治部煮 ゆでブロッコリー 5倍がゆ 味噌汁	白系だち 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産) 里芋	野菜のパンがゆ	食パン・人参 玉ねぎ・スキムミルク	170 kcal たんぱく質 8.8g 脂質 1.5g 炭水化物 78mg 食塩 0.8g
18	金	鶏野菜うどん 蒸しじゃが芋 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 バナナ	うどん・でん粉 じゃが芋 醤油	野菜おじや	米(国産)・人参 玉ねぎ・醤油	168 kcal たんぱく質 8.6g 脂質 0.5g 炭水化物 24mg 食塩 0.9g
21	月	白身魚の照り煮 ほうれん草のくたくた煮 5倍がゆ 味噌汁	白系だち 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 人参・だし昆布	砂糖・でん粉 ほうれん草・だし昆布 米(国産)	ブロッコリーのおかゆ	米(国産)・ブロッコリー 塩	132 kcal たんぱく質 6.5g 脂質 0.7g 炭水化物 40mg 食塩 0.7g
22	火	鶏団子と人参の旨煮 きゅうりの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布 白菜・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産) 塩	青のりにゆめん	そらめん・玉ねぎ・人参 あおさのり・だし昆布・醤油	148 kcal たんぱく質 8.2g 脂質 0.5g 炭水化物 50mg 食塩 1.1g
23	水	煮込みうどん ゆでカリフラワー バナナ	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 バナナ	うどん 醤油	しらすかゆ	米(国産)・しらす 人参	169 kcal たんぱく質 8.1g 脂質 1.5g 炭水化物 34mg 食塩 0.8g
24	木	鶏塩おじや 小松菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	ピーマン・玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・だし昆布 だし昆布	米(国産) 醤油 醤油	バナナのパンがゆ	食パン・スキムミルク バナナ	195 kcal たんぱく質 10.2g 脂質 1.9g 炭水化物 144mg 食塩 1.1g
25	金	じゃが芋のそぼろ煮 ゆでブロッコリー 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産) 塩	おかかうどん	うどん・かつお節・醤油 人参・玉ねぎ・キャベツ	152 kcal たんぱく質 8.0g 脂質 0.5g 炭水化物 43mg 食塩 1.0g
28	月	白身魚の煮付 小松菜のくたくた煮 5倍がゆ 味噌汁	白系だち 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 小松菜・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	砂糖 でん粉 米(国産) お豆腐	納豆おじや	米(国産)・だし昆布・人参 納豆・醤油	155 kcal たんぱく質 8.1g 脂質 1.5g 炭水化物 83mg 食塩 1.1g
30	水	味噌うどん 蒸しかぼちゃ きゅうりのおかか和え	豚肉・白みそ かつお節	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ きゅうり	うどん・でん粉 醤油 醤油	きなこのおかゆ	米(国産)・きな粉 砂糖	197 kcal たんぱく質 8.3g 脂質 4.0g 炭水化物 29mg 食塩 1.1g

栄養価の平均 エネルギー(1食) 160kcal たんぱく質(1食) 8.4g 脂質(脂) 1.4g カルシウム(Ca) 63mg 食塩相当量(食塩) 0.9g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

(園) あすま幼稚園 後期(9~11ヶ月) 昼食・おやつ(午後)