



日	曜日	午前のおやつ	昼食	主な食材	午後おやつ	離乳食 (3回食9～11ヶ月)	午後おやつ
21	月	牛乳 清見オレンジ	胚芽米入りごはん ワカメとジャガイモのすまし汁 春野菜の卵とじ キュウリとモヤシのゴマ和え	(精白米・胚芽米) (ワカメ・ジャガイモ・玉葱・エノキ) (アスパラガス・ゴボウ・玉葱・厚揚げ・鶏肉・鶏卵・チンゲン菜) (キュウリ・モヤシ・人参・板こんにやく・白ゴマ・かつお節) (イチゴ・ヨーグルト・ゼラチン・牛乳)	牛乳 イチゴジャム ヨーグルトゼリー	軟飯(胚芽米入り) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉・ゴボウ・玉葱・人参) すまし汁 (ジャガイモ・ワカメ・玉葱・人参)	(イチゴ・ヨーグルト・ゼラチン・牛乳) イチゴジャム ヨーグルト ヨーグルト
22	火	牛乳 キウイ	卵・乳抜きパン 長イモと厚揚げのトマト煮込み スナップエンドウのフレンチサラダ	(卵・乳抜きパン)(牛乳) (長イモ・厚揚げ・玉葱・人参・マイタケ・パセリ・トマト缶・ケチャップ) (スナップエンドウ・キュウリ・人参・赤玉葱・ツナ) (小豆缶・片栗粉・きな粉・麦茶)	麦茶 小豆くず餅	スティックパン 豆腐と野菜のトマト煮込み (豆腐・トマト・玉葱・人参) スープ (スナップエンドウ・玉葱・人参・ツナ)	(片栗粉・きな粉・麦茶) きな粉 きな粉
23	水	牛乳 りんご	ごはん 揚げナスとナメコのみそ汁 春キャベツと豚肉の炒め物 切り干し大根のヒジキ煮	(精白米) (ナス・ナメコ・玉葱・小葱・味噌) (春キャベツ・豚肉・玉葱・椎茸・さやいんげん) (切り干し大根・人参・しめじ・油揚げ・ヒジキ) (イチゴ・キヌアかりんとう・牛乳)	牛乳 キヌアかりんとう イチゴ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 (豚肉・玉葱・人参・キャベツ・さやいんげん) みそ汁 (ナス・玉葱・人参・味噌)	赤ちゃんせんべい イチゴ
24	木	牛乳 清見オレンジ	胚芽米入りごはん カボチャのすまし汁 ゴボウと梅の鶏ミンチ焼き 人参の甘煮	(精白米・胚芽米) (カボチャ・玉葱・エノキ・小葱) (ゴボウ・梅干し・鶏肉・玉葱・豆腐・椎茸・生姜・さやいんげん) (人参・マイタケ・板こんにやく) (サツマイモ・豆乳・クラッカー・黒ゴマ・牛乳)	牛乳 ポテトカナッペ	軟飯(胚芽米入り) 野菜の鶏そぼろ煮 (鶏肉・豆腐・玉葱・人参・ゴボウ) すまし汁 (カボチャ・玉葱・人参)	(サツマイモの豆乳煮) 豆乳 豆乳

4月のお誕生日会献立

25	金	牛乳 甘夏	タケノコごはん 春キャベツのみそ汁 アジの煮付け 根菜の煮物	(精白米・タケノコ・油揚げ・白ゴマ) (春キャベツ・玉葱・エノキ・小葱・味噌) (アジ・生姜) (サトイモ・ゴボウ・人参・サヤインゲン) (清見オレンジ・無塩バター・鶏卵・米粉・ベーキングパウダー・バニラオイル・牛乳)	牛乳 清見オレンジ ケーキ	軟飯 アジと野菜の煮物 (アジ・玉葱・人参・サトイモ・さやいんげん) みそ汁 (キャベツ・玉葱・人参・味噌)	(オレンジパンケーキ) パンケーキ 米粉
----	---	----------	---	---	---------------------	--	----------------------------



3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	471kcal	20g	14g		555kcal	22g	18g

