



# 4がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいほほいくえん  
2022ねん4がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (きん)	にらたま ピーンズサラダ わかめスープ	にら、たまねぎ、ぶたひきにく、たまご、サラダゆ、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう、す、さとう、ごまあぶら、かたくりこゆでだいた、にんじん、きゅうり、コーン、みかんかん、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ なまわかめ、しろねぎ、えのきたけ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリームパン
4 (げつ)	さばのアップルオニオンソース カレーきんぴら すましじる	さば、さけ、しょうが、かたくりこ、サラダゆ、りんご、たまねぎ、しょうゆ、さとう、す じゃがいも、にんじん、ピーマン、カレールウ、しお、サラダゆ キャベツ、にんじん、かにかまぼこ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちんすこう
5 (か)	チキンカレー おはなばたけサラダ りんごゼリー	とりこまにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダゆ、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース スキムミルク、りんご キャベツ、とりささみ、にんじん、きゅうり、コーン、みかんかん、サラダゆ、す、さとう、しお りんごゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう オレンジふみの フレンチトースト
6 (すい)	ごもくうどん ブロッコリーときのこのサラダ ファイバーヨーグルト	ゆでうどん、とりこまにく、にんじん、だいこん、はくさい、ほししいたけ、しろねぎ、こまつな だしじる、しょうゆ、みりん、さけ ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、しめじ、ごまあぶら、しょうゆ、す、さとう、しお ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう	おちや おにぎり
7 (もく)	オレンジチキン ゆでやさしいサラダ ミネストローネ	とりもにも、しお、こしょう、にんにく、しょうゆ、オレンジジュース、こむぎこ じゃがいも、しお、マヨネーズ キャベツ、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、マカロニ、とりこまにく、コンソメ、しお、こしょう、トマト	とうにゅう	ぎゅうにゅう りよくちやくッキー
8 (きん)	にくじゃが ほうれんそうのしらすおかかあえ とうふのみそじる	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いとこんやく、ぶたこまにく、さやいんげん、だしじる さとう、しょうゆ、みりん、サラダゆ ほうれんそう、しらすぼし、しょうゆ、かつおぶし もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、みそ	ぎゅうにゅう	ジョアストロベリー ネーブル カルシウムせんべい
11 (げつ)	やきにく ちゅうかサラダ えのきのすましじる	ぶたこまにく、しょうゆ、みりん、さけ、しょうが、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、サラダゆ もやし、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ えのきたけ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ヤクルトカロリーハーフ	ぎゅうにゅう とうふでもちもち ホットケーキ
12 (か)	とうふのそぼろあんかけ チンゲンサイのツナマヨあえ かきたまじる	もめんどうふ、にんじん、とりひきにく、さやいんげん、コーン、サラダゆ、だしじる、しょうゆ さとう、しお、かたくりこ チンゲンサイ、にんじん、ツナ、しょうゆ、マヨネーズ たまご、はねぎ、だしじる、しょうゆ、かたくりこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう じゃがいも フオカッチャ
13 (すい)	やきぎかな ひじきのにもの すましじる	さけ、しお ひじき、にんじん、あぶらあげ、さやいんげん、とりこまにく、サラダゆ、さけ、さとう、しょうゆ やきふ、えのきたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう にんじんむしパン
14 (もく)	とりにくのチーズやき たけのこサラダ みそじる	とりもにも、しょうが、さけ、しょうゆ、こなチーズ ゆでたけのこ、さけ、さとう、しょうゆ、みりん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、とりささみ、マヨネーズ キャベツ、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みかんケーキ
15 (きん)	ツナオムレツ かぼちゃのミルクに オニオンスープ	たまご、ツナ、にんじん、コーン、たまねぎ、バター、しお、こしょう かぼちゃ、バター、ぎゅうにゅう、しお、さとう たまねぎ、にんじん、かにかまぼこ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レーズンパン
18 (げつ)	たけのこごはん さかなのフリッター トマトサラダ なめこスープ / ヨーグルト	きんめまい、さけ、しょうゆ、しお、ゆでたけのこ、にんじん、あぶらあげ、さとう たら、たまご、こむぎこ、サラダゆ、しお、こしょう トマト、きゅうり、たまねぎ、さとう、す、サラダゆ なめこ、しろねぎ、ほうれんそう、ちゅうかだし、しお / ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こうちや レモンケーキ
19 (か)	ロールパン / オレンジ マカロニグラタン やさしいりかきたまスープ	ロールパン / オレンジ マカロニ、とりこまにく、たまねぎ、コーン、にんじん、バター、ぎゅうにゅう、こむぎこ、しお パセリ、こなチーズ、パンこ、コンソメ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たまご、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あまからおやき
20 (すい)	ウインナーのスープに カラフルほねぶとサラダ バナナ	ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、コンソメ、しお、こしょう マカロニ、とりささみ、にんじん、きピーマン、きゅうり、トマト、マヨネーズ す、スキムミルク、しょうゆ バナナ	やさしいジュース	ぎゅうにゅう ヨーグルトパン
21 (もく)	さかなのわふうムニエル わかめとコーンのサラダ えのきともやしのスープ	さけ、こむぎこ、しょうゆ、みりん、バター ほしわかめ、にんじん、きゅうり、コーン、す、さとう、しょうゆ、サラダゆ えのきたけ、もやし、にんじん、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	ジョアマスカット	ぎゅうにゅう やさしいゼリー しらすかるせん
22 (きん)	とりのからあげ さんしょくあえ はるさめとたまごのスープ	とりもにも、しょうが、さけ、しょうゆ、かたくりこ、サラダゆ きゅうり、コーン、かにかまぼこ、ごまあぶら、しょうゆ、す、さとう はるさめ、にら、にんじん、たまご、コンソメ、しょうゆ、しお、かたくりこ	ぎゅうにゅう	のむヨーグルト バナナ チーズ
25 (げつ)	ハンバーグ スティックやさしい レタススープ	とりひきにく、ぶたひきにく、たまねぎ、パンこ、しお、こしょう、ケチャップ、ウスターソース さとう、じょうしんこ アスパラガス、きゅうり、マヨネーズ レタス、にんじん、たまねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ジャムサンドクラッカー
26 (か)	とうふのカレーあんかけ ブロッコリーのおかかあえ バナナ	もめんどうふ、ぶたこまにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、じゃがいも、サラダゆ カレールウ、しょうゆ、さとう、コンソメ、かたくりこ ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし バナナ	のむヨーグルト	やさしいジュース もちもちチーズパン
27 (すい)	やきそば チキンナゲット じゃがにらスープ	ちゅうかめん、キャベツ、にんじん、ぶたこまにく、たまねぎ、もやし、ピーマン、サラダゆ ウスターソース、しお、こしょう チキンナゲット じゃがいも、にんじん、にら、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ
28 (もく)	たまねぎとさやえんどうのたまごとじ キャベツのあまずあえ たけのこのみそじる	たまねぎ、さやえんどう、にんじん、なましいたけ、ぶたこまにく、サラダゆ、たまご、さとう しょうゆ、みりん、さけ、だしじる キャベツ、きゅうり、みかんかん、さとう、す ゆでたけのこ、しろねぎ、なまわかめ、だしじる、みそ	とうにゅう	むぎちや ヨーグルト クラッカー
29 (もく)	◎しょうわのひ◎			

## ～乳幼児期の食事について～

子どもたちにとっての食事は空腹を満たすだけのものではありません。  
乳幼児期は食に関わる様々な体験を通して、食への関心を育み、食を  
営む力の基礎を培う時期です。何より大切なことは、“食事を楽しむこと”と  
“様々な味・香り・食感を体験すること”です。ご家庭でも、できるだけ家族  
揃って楽しい食事の時間を過ごせるといいですね。

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	559kcal	22.3g	18.0g	1.9g
3才未満児	492kcal	19.8g	16.3g	1.5g