



つぼみ完了食 献立表 4月分



| 曜日 | 時 日 | 名前 給食 | 果物 | おやつ | 完了食 | | | エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
|-----|---------------|------------------------------------|------|--------------------|----------------------------|-----------------------------|---|---------------|----------|---------|------------|
| | | | | | 材料名 | | | | | | |
| | | | | | 血や肉をつくるもの | 力や体温になるもの | 体の調子をよくするもの | | | | |
| 水 | 1 ・ 15 | チキンカレー しらすの和え物 えのきスープ | オレンジ | アップル ケーキ 牛乳 | 鶏肉・しらす・卵 牛乳 | 米・さつまいも・加ーゆ ホックキミックス・砂糖 | 人参・玉ねぎ・キャベツ・えのき コーン缶・白菜・オレンジ りんご | 519 | 18.2 | 15.4 | 2.5 |
| 木 | 2 16 30 | 肉味噌うどん ココロサラダ ワカメのすまし汁 | ルビー | カルピス ゼリー 牛乳 | 豚挽肉・カルピス・牛乳 | うどん・片栗粉・じゃが芋 砂糖・寒天・マヨネーズ | 玉ねぎ・人参・グリンピース・ネギ わかめ・みかん缶 | 446 | 16.6 | 17.6 | 2.4 |
| 金 | 3 ・ 17 | ご飯・ひじきサラダ 鶏のネギポン酢炒め 味噌汁 | バナナ | マヨのり トースト 牛乳 | 鶏肉・牛乳 | 米・砂糖・ごま油 食パン・マヨネーズ | ネギ・アスパラ・しめじ・ひじき 人参・もやし・枝豆・玉葱 | 568 | 18.1 | 19.1 | 2.0 |
| 土 | 4 ・ 18 | 五目チャーハン 塩こんぶ和え 豆腐スープ | オレンジ | 菓子 バナナ 牛乳 | 豚挽肉・なると 木綿豆腐・牛乳 | 米・ごま油・油 | ネギ・グリンピース・人参・炒イ キャベツ・きゅうり・塩昆布 ホーロー・オレンジ・バナナ | 487 | 17.5 | 16.6 | 1.7 |
| 月 | 6 ・ 20 | ご飯・茹で野菜 鮭のトマトソースがけ コンソメスープ | キウイ | サモサ 牛乳 | 鮭・ベーコン チーズ・牛乳 | 米・油・砂糖・餃子の皮 じゃが芋 | ホーロー・トマト缶・玉葱 人参・カブ・大根・青梗菜 | 500 | 18.3 | 15.4 | 2.3 |
| 火 | 7 ・ 21 | 春野菜パスタ ゴマ和え すまし汁 | オレンジ | おなか おにぎり 牛乳 | 豚挽肉・かつお節・牛乳 | スパゲッティ・砂糖・米 | たけのこ・人参・キャベツ ブロッコリー・リンゴ・大根・小松菜 ネギ・オレンジ | 482 | 17.7 | 16.1 | 1.9 |
| 水 | 8 ・ 22 | ロールパン マグロカツ・コールスロー ホワイトスープ | バナナ | おでん 牛乳 | 加ーキャベツ・さつまいも揚げ ウインナー・牛乳 | ホーロー・小麦粉 パン粉・油・砂糖 | キャベツ・きゅうり・人参・しめじ ホーロー・白菜・バナナ・大根 | 483 | 19.5 | 12.2 | 1.5 |
| 木 | 9 | 鶏そぼろ丼 ちくわのきんぴら すまし汁 | 桃 | 入ーソ 牛乳 | 鶏挽肉・焼き竹輪 バター・牛乳・卵 | 米・砂糖・小麦粉 バター・キャベツ | 人参・ごぼう・切干大根 青梗菜・桃缶 | 494 | 19.8 | 19.4 | 2.2 |
| 金 | 10 ・ 24 | ご飯 和風卵焼き・チーズポテサラ 豚汁 | オレンジ | あんぱん 牛乳 | 卵・加工 チーズ・豚肉・牛乳 | 米・砂糖・じゃが芋 あんぱん・マヨネーズ | 玉葱・人参・椎茸・きゅうり 大根・ネギ・オレンジ | 500 | 18.3 | 13.7 | 1.6 |
| 土 | 11 ・ 25 | あんかけ焼きそば ごろっと煮物 すまし汁 | バナナ | 菓子 オレンジ 牛乳 | 豚肉・さつまいも揚げ 牛乳 | 中華蒸麺・油・片栗粉 ごま油 | たけのこ・人参・ネギ・生姜 大根・えのき・ほうれん草 バナナ・オレンジ | 491 | 19.5 | 17.2 | 1.8 |
| 月 | 13 ・ 27 | ご飯 魚の麩焼き・煮浸し 味噌汁 | キウイ | 焼き うどん 牛乳 | 鯖・油揚げ 豚肉・牛乳 | 米・砂糖・麩・うどん | ほうれん草・人参・キャベツ・大根 玉葱・キウイ・もやし | 470 | 19.9 | 16.1 | 2.8 |
| 火 | 14 ・ 28 | 丸パン・豆サラダ 豚とニラのスタミナ炒め すまし汁 | バナナ | 出汁 茶漬け 麦茶 | 豚肉・水煮大豆 | 丸パン・砂糖 米・ごま油 | ニラ・人参・もやし・きくらげ にんにく・きゅうり・ホーロー 椎茸・ネギ・白菜・バナナ | 463 | 16.3 | 14.4 | 2.0 |
| 誕生会 | 23 | 菜の花ご飯 鶏のオイスター炒め・中華きゅうり トロトロ汁 | 桃 | ウイソ 入ーソ 牛乳 | 卵・鶏肉・牛乳 クリームチーズ・加工 | 米・砂糖・春雨・ごま油 小麦粉・バター | 小松菜・人参・たけのこ・舞茸 きゅうり・大根・みつば ホーロー | 488 | 17.6 | 17.1 | 2.2 |

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。