



いちご保育園献立表 2020年4月



日付	献立名	材料名 (◎：1歳児おやつ、○：午後おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
01 水	御飯、五目汁(里芋・鶏肉) さわらのごま焼き納豆マヨあえ(キャベツ) りんご	七分つき米、○米、さといも、ごま、マヨネーズ	○牛乳、さわら、挽きわり納豆、鶏もも肉、油揚げ、かつお節、◎牛乳	りんご、キャベツ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、○塩こんぶ、○焼きのり、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○昆布おにぎり
02 木	御飯、かぼちゃの豆乳煮ミートローフ(コーン) 蒸し野菜のサラダ、オレンジ	○じゃがいも、七分つき米、○片栗粉、片栗粉、油、○油、米粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、豆乳、鶏ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、レモン果汁、にんにく、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○芋もち
03 金	御飯、豆腐みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草と人参の胡麻あえ、煮豆	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま、○オリーブ油	○牛乳、さけ、○豆乳、木綿豆腐、いんげんまめ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、○にんじん、にんじん、しめじ、○干しぶどう、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○にんじんレーズンケーキ
04 土	焼うどん、豆腐みそ汁(わかめ)、ポイルブロッコリー、ミニトマト、ベビーチーズ、バナナ	ゆでうどん、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、◎ヨーグルト、○せんべい
06 月	御飯 味噌汁(かぼちゃ・ねぎ) ナゲット キャベツのコーン煮 オレンジ	七分つき米、○さつまいも、片栗粉、○砂糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶、たまねぎ、ねぎ、グリーンアスパラガス、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○スイートポテト
07 火	御飯、豆乳汁 かじきのケチャップ煮 ゆで野菜、りんご	七分つき米、○七分つき米、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、かじき、豆乳、あさり水煮缶、○油揚げ、◎牛乳	りんご、なばな、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、○もやし、○にんじん、えのきたけ、にんじん、コーン缶、○焼きのり	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳、○油揚げと野菜の混ぜご飯
08 水	御飯、豆腐スープ シュウマイ 春雨サラダ(ハム) ヨーグルト	米、○フランスパン、しゅうまいの皮、片栗粉、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、○バター、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、にら、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○ラスク
09 木	御飯、豆腐のすまし汁、肉じゃが、小松菜のしらすサラダ、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○黒砂糖、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、◎牛乳	オレンジ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳 ◎乳児おやつ ○牛乳 ○黒糖蒸しパン
10 金	御飯、みそ汁(豆腐・こまつな) さけの酒蒸し ブロッコリーのごま和え りんご	七分つき米、○スパゲティ、ごま、○油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○ピーマン、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○スパゲティ
11 土	ミートスパゲティ コンソメスープ、ミニトマト、茹でブロッコリー、チーズ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、ブロッコリー、トマト、ピューレ、にんじん、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、◎ヨーグルト、○ビスケット
13 月	御飯 こまつなの煮びたし風汁 さわらと人参の煮物 ポテトサラダ、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、○片栗粉	○牛乳、さわら、ハム、○木綿豆腐、◎牛乳	オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、さやえんどう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳 ○みたらし団子 ○乳児：豆腐団子
14 火	オニオンスープ、ポークビーンズ ゆでブロッコリー りんご	食パン、○米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、◎牛乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、ホールトマト缶、にんじん、マッシュルーム、○塩こんぶ、○焼きのり、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○昆布おにぎり

1か月の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー584kcal タンパク質22.7g 脂質16.5g カルシウム268mg 塩分2.0g 鉄分2.5 食物繊維：4.8
	1-2歳児：エネルギー513kcal タンパク質19.7g 脂質14.3g カルシウム262mg 塩分1.8g 鉄分：2.0 食物繊維：3.4



いちご保育園献立表 2020年4月



日付	献立名	材料名 (◎：1歳児おやつ、○：午後おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
15 水	御飯、豆腐みそ汁 さけのちゃんちゃん焼き スナップえんどう バナナ	七分つき米、○小麦粉、さといも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、スナップえんどう、にんじん、しめじ、○こまつな、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○東久留米の蒸しパン
16 木	御飯、中華スープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル りんご	七分つき米、○焼きそばめん、○ごま油、ごま油、片栗粉、はるさめ、ごま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、○キャベツ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、○ピーマン、○にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○焼きそば
17 金	御飯、けんちん汁、 さわらのポテトクリーム 焼き、みかんサラダ	七分つき米、○フランスパン、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、◎牛乳	みかん缶、だいこん、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、○いちごジャム、万能ねぎ、ごぼう、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○いちごスティック
18 土	ドライカレー、オニオン スープ、ブロッコリー・ ミニトマト、ブルーベ リーヨーグルト	七分つき米、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、ブルーベリージャム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
20 月	御飯、みそ汁(かぼ ちゃ・ねぎ) ナゲット キャベツのコーン煮 オレンジ	七分つき米、○さつま いも、片栗粉、○砂 糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、お から、米みそ(淡色辛 みそ)、○無塩バ ター、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、か ぼちゃ、コーン缶、たま ねぎ、ねぎ、グリーンア スパラガス、切り干しだ いこん、にんにく、しょう が	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○スイート ポテト
21 火	たけのこ御飯 豆腐すまし汁 鱈の西京焼き 塩ゆでそら豆	米、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さわら、○ヨー グルト(無糖)、木綿豆腐、 ○生クリーム、鶏むね 肉、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、○セラチ ン、◎牛乳	そらまめ、○みかん天然 果汁、○オレンジ、たけ のこ、にんじん、しいた け、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○オレンジムース
22 水	御飯、豆腐スープ シュウマイ 春雨サラダ ヨーグルト	米、○フランスパン、 しゅうまいの皮、片栗 粉、はるさめ、○砂 糖、砂糖、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚ひき肉、木綿豆 腐、ハム、○バター、 ○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、もやし、きゅう り、にんじん、にら、 しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○ラスク
23 木	御飯、豆腐のすまし汁 肉じゃが、小松菜のしら すサラダ、オレンジ	じゃがいも、七分つき 米、○小麦粉、しらた き、○黒砂糖、油、砂 糖	○牛乳、木綿豆腐、豚 肉(肩ロース)、しらす 干し、◎牛乳	オレンジ、こまつな、た まねぎ、キャベツ、にん じん、ねぎ、えのきた け、いんげん、カットわ かめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○黒糖蒸しパン
24 金	御飯、みそ汁(豆腐・こ まつな) さけの酒蒸し ブロッコリーのごま和え りんご	七分つき米、○スパゲ ティ、ごま、○油	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、○ウインナー、米 みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、○ たまねぎ、こまつな、え のきたけ、○ピーマン、 レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、 ○スパゲティ
25 土	チャーハン、豆腐スープ ウインナー、ゆでブロッ コリー、ミニトマト、バ ナナ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト (加糖)、木綿豆腐、豚 ひき肉、ウインナー、 ◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、 ミニトマト、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、ね ぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
27 月	御飯 こまつなの煮びたし風汁 さわらと人参の煮物 ポテトサラダ、オレンジ	七分つき米、じゃがい も、○白玉粉、マヨ ネーズ、○砂糖、○片 栗粉	○牛乳、さわら、ハ ム、○木綿豆腐、◎牛 乳	オレンジ、にんじん、こ まつな、きゅうり、えの きたけ、コーン缶、さや えんどう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳 ○みたらし団子 ○乳児：豆腐団子
28 火	食パン、オニオンスープ ボークビーンズ ゆでブロッコリー、りん ご	食パン、○米、じゃが いも、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、だいた(ゆで)、 ◎牛乳	たまねぎ、りんご、ブ ロッコリー、ホルトマ ト缶詰、にんじん、マ ッシュルーム、○塩こ ぶ、○焼きのり、パセ リ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○昆布おにぎり
30 木	御飯、中華スープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル りんご	七分つき米、○焼きそばめん、○ごま油、ごま油、片栗粉、はるさめ、ごま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、○キャベツ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、○ピーマン、○にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○焼きそば

