



# いちご保育園献立表 2021年4月



| 日付            | 献立名                                                               | 材料名                                                                                                                                                                  |                                                               |                                                                                      | 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                                                                           |                                              |
| 01<br>木       | 御飯、豚汁<br>乳児：かじきのごま焼き<br>ししゃものごま焼き<br>納豆マヨあえ（ほうれん草）<br>ヨーグルト       | 七分つき米、○小麦粉、<br>○砂糖、マヨネーズ、ご<br>ま、油、ごま油、○砂糖                                                                                                                            | ○牛乳、ヨーグルト(加糖)、<br>挽きわり納豆、ししゃも、豚<br>肉(肩ロース)、米みそ（淡色<br>辛みそ）○牛乳、 | ほうれんそう、だいこ<br>ん、にんじん、○干しぶ<br>どう、ねぎ、ごぼう、り<br>んごジャム                                    | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ○牛乳、○蒸<br>しパン・ぶどう          |
| 02<br>金       | 御飯、かぼちゃの豆乳煮<br>ミートローフ<br>蒸し野菜のサラダ<br>オレンジ                         | ○じゃがいも、七分つき<br>米、○片栗粉、片栗粉、<br>油、○油、米粉、砂糖、<br>◎砂糖、◎ホットケーキ<br>粉                                                                                                        | ○牛乳、豚ひき肉、豆<br>乳、鶏ひき肉、牛ひき<br>肉、◎無塩バター、◎牛<br>乳                  | かぼちゃ、オレンジ、たまね<br>ぎ、キャベツ、ブロッコ<br>リー、にんじん、コーン缶、<br>レモン果汁、にんにく、○あ<br>おのり                | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ○牛乳、○芋<br>もち               |
| 05<br>19<br>月 | 御飯、豆腐スープ（にら）、<br>シュウマイ<br>春雨サラダ（ハム）<br>りんご                        | 米、○さつまいも、しゅ<br>うまいの皮、片栗粉、○<br>砂糖、はるさめ、砂糖、<br>ごま油、◎砂糖                                                                                                                 | ○牛乳、豚ひき肉、木綿<br>豆腐、ハム、◎無塩バ<br>ター、◎牛乳                           | りんご、たまねぎ、もや<br>し、きゅうり、にんじ<br>ん、にら、しょうが                                               | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ○牛乳、○ス<br>イートポテト           |
| 06<br>20<br>火 | 御飯、野菜のとりみ煮汁<br>さわらのごま焼き<br>ゆでスナッペンえんどう<br>いちご                     | 米、○食パン、ごま、片<br>栗粉、◎砂糖                                                                                                                                                | ○牛乳、さわら、○ハ<br>ム、○とろけるチーズ、<br>◎無塩バター、◎牛乳                       | いちご、はくさい、スナッ<br>ペンえんどう、チンゲンサイ、○<br>たまねぎ、○ピーマン、○<br>コーン缶、えのきたけ、カッ<br>トわかめ             | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ○牛乳、○ピ<br>ザトースト            |
| 07<br>21<br>水 | 御飯、豆腐のすまし汁<br>肉じゃが<br>小松菜のしらすサラダ<br>オレンジ                          | 七分つき米、じゃがい<br>も、○小麦粉、しらた<br>き、○黒砂糖、油、砂<br>糖、◎砂糖                                                                                                                      | ○牛乳、木綿豆腐、豚肉<br>（肩ロース）、しらす干し、<br>◎無塩バター、◎牛乳                    | オレンジ、こまつな、た<br>まねぎ、キャベツ、にん<br>じん、ねぎ、えのきた<br>け、いんげん、カットわ<br>かめ                        | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ○牛乳、○蒸<br>しパン・黒糖（卵な<br>し）  |
| 08<br>22<br>木 | 御飯<br>みそ汁（切干し・玉ねぎ）<br>鮭の塩焼き、<br>ほうれん草と人参の胡麻あえ<br>バナナ              | 七分つき米、○マカロ<br>ニ、○砂糖、ごま、砂<br>糖、◎砂糖                                                                                                                                    | ○牛乳、さけ、米みそ<br>（淡色辛みそ）、○きな<br>粉、油揚げ、◎牛乳                        | バナナ、ほうれんそう、<br>にんじん、たまねぎ、切<br>り干しだいこん、カット<br>わかめ                                     | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ○牛乳、○マ<br>カロニきな粉           |
| 09<br>23<br>金 | ロールパン、ポークビーンズ<br>オニオンスープ<br>ゆで野菜ブロッコリー<br>りんご                     | ロールパン、○米、じゃ<br>がいも、砂糖、油、○ご<br>ま、◎砂糖、コッペパン<br>りんご                                                                                                                     | ○牛乳、豚肉（肩ロース）、<br>だいず（ゆで）、◎牛乳                                  | たまねぎ、りんご、ブロッコ<br>リー、ホールトマト缶詰、に<br>んじん、マッシュルーム、パ<br>セリ、にんにく                           | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ○牛乳、○ゆ<br>かりにぎり            |
| 12<br>26<br>月 | 御飯、すまし汁（だいこん・<br>わかめ）、たらこのケチャップ<br>あんかけ、ゆでブロッコリー<br>バイクドじゃが芋、パイン缶 | 七分つき米、じゃがいも<br>（冷凍）、油、片栗粉、<br>○砂糖、砂糖、◎砂糖、                                                                                                                            | ○牛乳、たら、○カルピ<br>ス、○ゼラチン、◎牛乳                                    | オレンジ、パイン缶、だいこ<br>ん、たまねぎ、ブロッコ<br>リー、にんじん、ねぎ、しめ<br>じ、ピーマン、しょうが、<br>カットわかめ、にんにく         | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ○牛乳、○カ<br>ルピスゼリー、○せん<br>べい |
| 13<br>27<br>火 | ドライカレー<br>オニオンスープ（コンソメ）<br>マカロニサラダ                                | 七分つき米、○上新粉、<br>マカロニ、油、○砂糖、<br>小麦粉、○油、マヨネー<br>ズ、砂糖                                                                                                                    | ○牛乳、豚ひき肉、牛ひ<br>き肉、ハム、◎牛乳                                      | たまねぎ、にんじん、きゅう<br>り、マッシュルーム、ピーマ<br>ン、干しぶどう、にんにく、<br>しょうが                              | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ、○牛乳、○<br>蒸しパン（米粉）         |
| 14<br>28<br>水 | 御飯、みそ汁（豆腐・こまつ<br>な）、さけの酒蒸し、ブロッ<br>コリーのこま和え、ヨーグル<br>ト              | 七分つき米、○ゆでうどん<br>、○ごま油、ごま、◎<br>砂糖、                                                                                                                                    | ○牛乳、さけ、木綿豆腐、○<br>豚肉（もも）、米みそ（淡色辛<br>みそ）、油揚げ、◎牛乳、<br>ヨーグルト      | ブロッコリー、たまねぎ、○<br>キャベツ、にんじん、こまつ<br>な、○たまねぎ、えのきた<br>け、○にんじん、レモン果<br>汁、○あおのり、りんごジャ<br>ム | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ、○牛乳、○<br>おやつ・焼きうどん        |
| 15<br>木       | ロールパン、豆乳スープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>キャベツとりんごのサラダ                        | ロールパン、○米、油、<br>◎砂糖                                                                                                                                                   | ○牛乳、豆乳、鶏もも<br>肉、○ツナ油漬缶、ベー<br>コン、◎牛乳                           | たまねぎ、キャベツ、かぼ<br>ちゃ、りんご、マッシュルー<br>ム、干しぶどう、マーマレ<br>ード、○こしあじ煮                           | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ、○昆布おに<br>ぎり               |
| 16<br>30<br>金 | 御飯、豆腐みそ汁（あげ）<br>ぶりの照り焼き<br>ほうれん草の納豆あえ<br>かぼちゃの甘煮                  | 七分つき米、○フランス<br>パン、砂糖、◎砂糖、                                                                                                                                            | ○牛乳、ぶり、木綿豆<br>腐、挽きわり納豆、米み<br>そ（淡色辛みそ）、油揚<br>げ◎牛乳              | かぼちゃ、ほうれんそ<br>う、○いちごジャム、ね<br>ぎ、カットわかめ、しょ<br>うが                                       | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児おやつ、○牛乳、○<br>いちごスティック         |
| 1日の平均栄養所要量    |                                                                   | 3～5歳児：エネルギー581kcal タンパク質22.9g 脂質16.3g カルシウム262mg<br>鉄分2.5 ビタミンC40 食物繊維4.5 塩分1.9g<br>1～2歳児：エネルギー501kcal タンパク質19.6g 脂質14.5g カルシウム260mg<br>鉄分2.0 ビタミンC30 食物繊維3.5 塩分1.6g |                                                               |                                                                                      |                                              |

- ◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。
- ◆アレルギーのあるお子さまは、ご家庭の献立と重ならないようにしましょう。
- ◆都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板でご案内させていただきます。
- ◆◆◆塩分の排出や便秘解消につながる野菜たっぷりのお食事をこころがけましょう◆◆◆