



## いちご保育園献立表 2022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 金	御飯、豚汁 乳児：かじきのごま焼き 幼児：ししゃものごま焼き 小松菜の納豆あえ ヨーグルト	七分つき米、○小麦粉、マヨネーズ、ごま、○油、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、挽きわり納豆、○豆乳、ししゃも、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かじき	こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン ○いちごジャム	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○蒸しパン・ジャム(卵なし・豆乳)
04 月	ブランロール、ポークビーンズ、オニオンスープ ゆで野菜、りんご	ロールパン、○七分つき米、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、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、○こんぶ佃煮、○焼きのり、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○おにぎり(昆布)
05 火	グリーンピース御飯、豆腐みそ汁(こまつな・あげ)、さけの酒蒸し、キャベツの昆布サラダ、オレンジ	七分つき米、○食パン、○砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース、えのきたけ、レモン果汁、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○ラスク
06 水	いちご保育園特製ドライカレー、かぶのスープ(ベーコン)、ブロッコリーのマヨネーズあえ、ヨーグルト	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、○豆乳、ベーコン、◎牛乳	かぶ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳○黒糖蒸しパン
07 木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、ぶりの照り焼き、ほうれん草の納豆あえ、かぼちゃの甘煮、オレンジ	○じゃがいも、七分つき米、○上新粉、○油、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、カットわかめ、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○芋もち
08 金	御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、たらけのケチャップあんかけ、ゆでブロッコリー、ペイジじゃが、パン缶	七分つき米、じゃがいも、○七分つき米、油、片栗粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、たら、○しらす干し、◎牛乳	パン缶、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○にんじん、ねぎ、しめじ、ピーマン、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、カットわかめ、しょうが、にんにく、パセリ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)
11 月	ロールパン、豆乳スープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとりんごのサラダ	ロールパン、○七分つき米、○砂糖、油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉 ○さくらでんぶ○チーズ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、りんご、マッシュルーム、干しぶどう、マーマレード、○焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳○千葉郷土料理 お花の巻寿司
12 火	御飯、みそ汁(切干し・玉ねぎ)、鮭の塩焼き ほうれん草と人参の胡麻あえ、オレンジ	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	オレンジ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○じゃこトースト
13 水	御飯、豆腐スープ(にら)シウマイ、春雨サラダ、バナナ	○さつまいも、米、しゅうまいの皮、片栗粉、○砂糖、○油、はるさめ、砂糖、○ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、◎牛乳	バナナ、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、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○大学芋
14 木	御飯、野菜のとろみ煮汁、さわらのごま焼き、さわらのごま焼き、ゆでスナップえんどう、オレンジ	米、○焼きそばめん、ごま、片栗粉、○ごま油	○牛乳、さわら、○豚肉(肩)、◎牛乳	オレンジ、○キャベツ、はくさい、スナップえんどう、チンゲンサイ、えのきたけ、○ピーマン、○にんじん、カットわかめ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○スティック焼きそば
15 金	御飯、豆腐のすまし汁、肉じゃが、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、しらす、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○いちごジャム、ねぎ、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○いちごスティック



# いちご保育園献立表 2022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	
18月	御飯、ポークビーンズ オニオンスープ ゆで野菜(ブロッコリー) りんご	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○オリーブ油、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豆乳、だいず(ゆで)、○牛乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、○にんじん、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、○干しぶどう、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○にんじんレーズンケーキ
19火	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、ぶりの照り焼き、ほうれん草の納豆あえ、かぼちゃの甘煮、オレンジ	七分つき米、○食パン、○砂糖、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、カットわかめ、しょうが、オレンジ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○ラスク
20水	たけのこ御飯(鶏肉入り)、みそ汁(豆腐・こまつな)、さけの酒蒸し、キャベツの昆布サラダ、いちご	米、○小麦粉、○黒砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○豆乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、えのきたけ、しいたけ、レモン果汁、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳○黒糖蒸しパン
21木	いちご保育園特製ドライカレー、かぶのスープ(ベーコン)、ブロッコリーのマヨネーズあえ、ヨーグルト	○じゃがいも、七分つき米、○上新粉、マヨネーズ、油、小麦粉、○油、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ベーコン、◎牛乳	かぶ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○芋もち
22金	御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、たらへのケチャップあんかけ、ゆでブロッコリー、ベイクドじゃが、パン缶	七分つき米、じゃがいも、○七分つき米、油、片栗粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、たら、○しらす干し、◎牛乳	パン缶、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○にんじん、ねぎ、しめじ、ピーマン、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、カットわかめ、しょうが、にんにく、パセリ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、◎おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)
25月	ロールパン、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツとりんごのサラダ	ロールパン、○七分つき米、油、○油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、○油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、りんご、マッシュルーム、○にんじん、干しぶどう、マーマレード、○焼きのり、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳○ごはんサンド(切干し・あげ)
26火	御飯、みそ汁(切干し・玉ねぎ)、鮭の塩焼き、ほうれん草と人参の胡麻あえ、オレンジ	七分つき米、○フランスパン、○ピーナッツバター、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳 幼児:ピーナッツバターサンド 乳児:ミルクコップ
27水	御飯、豆腐スープ(にら)、シュウマイ、春雨サラダ(ハム)乳児:バナナ幼児:キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、片栗粉、はるさめ、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○生クリーム、ハム、◎牛乳	乳児:バナナ幼児:キウイフルーツ、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、◎乳児室午前おやつ○牛乳、◎お誕生会のカップケーキ
28木	御飯、野菜のとりみ煮汁、さわらのごま焼き、ゆでスナップえんどう、オレンジ	米、○焼きそばめん、ごま、片栗粉、○ごま油	○牛乳、さわら、○豚肉(肩)、◎牛乳	オレンジ○キャベツ、はくさい、スナップえんどう、チンゲンサイ、えのきたけ○ピーマン○にんじん、カットわかめ○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○焼きそば

1日の平均栄養所要量	3-5歳児: エネルギー537kcal タンパク質22.8g 脂質16.1g カルシウム261mg 鉄分2.6g ビタミンC45 食物繊維6.0 塩分1.8g
	1-2歳児: エネルギー460kcal タンパク質19.4g 脂質14.4g カルシウム258.9mg 鉄分2.0g ビタミンC34 食物繊維4.6 塩分1.5g

- 🍷 朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう! 保育園生活を元気に! 楽しく! 過ごす源です!!
- 🍷 連絡ノートに記入する食事内容は詳しくご記入ください。
- 🍷 ご家庭のお食事の際、お子さんに献立名や食材名などを教えてあげましょう!
- 🍷 食べたことがない食材がある場合は、提供日まで食べておくようにしましょう!
- 🍷 行事や食材の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。