



いちご保育園献立表 2023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 土 | ケチャップチキンライス、コーンスープ（豆乳）、ポイルブロッコリー、フルーツ缶 | 米、砂糖 | ○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏もも肉、○牛乳 | クリームコーン缶、ブロッコリー、ミックスペシタブル(冷凍)、もも缶、みかん缶、パイン缶、コーン缶 | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい |
| 03 月 | 御飯、豚汁、幼児：ししゃものごま衣焼き、さわらのごま衣焼き、納豆あえ(こまつな・コーン) いちご | ○じゃがいも、米、○片栗粉、米粉、油、ごま、○油、ごま油、砂糖 | ○牛乳、ししゃも、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、さわら | いちご、こまつな、だいち、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、○あおのり | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○芋もち |
| 04 火 | 御飯、豆腐とトマトのスープ、シュウマイ、切干大根のサラダ(しらす干し) パイン缶 | 米、○食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま油 | ○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、しらす干し、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳 | パイン缶、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいごん、しょうが、○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 |
| 05 水 | 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、バナナ | 七分つき米、○マカロニ、○砂糖、ごま、砂糖 | ○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、◎牛乳 | バナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、切り干しだいごん、カットわかめ | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉 |
| 06 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、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖(卵なし) |
| 07 金 | ロールパン、ポークピンス、コーンスープ(アスパラ)ゆで野菜(ブロッコリー)りんご | 卵入りロールパン、○米、じゃがいも、砂糖、油、○ごま、コッペパン | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、◎牛乳 | たまねぎ、ねぎ、アスパラ、りんご、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ、にんにく | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ゆかりにぎり |
| 08 土 | ちゃんぽんラーメン、ゆで野菜(ブロッコリー)、バナナ | 生中華めん、ごま油 | ○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎牛乳 | バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい |
| 10 月 | 御飯、すまし汁(だいち・わかめ)、かじきのケチャップあえ、バイクドじゃが、ゆでブロッコリー、パイン缶 | 七分つき米、じゃがいも、油、○砂糖、片栗粉、砂糖 | ○牛乳、かじき、○カルピス、○ゼラチン、◎牛乳 | パイン缶、キャベツ、だいち、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ、パセリ | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○カルピスゼリー、○せんべい |
| 11 火 | ドライカレーライス、オニオンスープチンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)ヨーグルト | 七分つき米、○コッペパン、○ミルククリーム、油、マヨネーズ、米粉 | ○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、しらす干し、◎牛乳 | たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、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、○ミルクコッペ |
| 12 水 | 御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さけのサラダ焼き、ひじきの煮物(にんじん)、オレンジ | 七分つき米、○焼きそばめん、マッシュポテト、油、○ごま油、ごま油、砂糖 | ○牛乳、さけ、○豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳 | オレンジ、○キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、○ピーマン、○にんじん、ひじき、○あおのり | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○スチコン焼きそば |
| 13 木 | 幼児ロールパン、乳児ロールパン、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 | 卵入りロールパン、○米、油 | ○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、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、○こんぶ佃煮 | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり |
| 14 金 | 御飯、豆腐みそ汁(あげ)、ぶりの照り焼き、かぼちゃの甘煮(いんげん) みかん缶 | 七分つき米、○フランスパン、砂糖 | ○牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳 | かぼちゃ、みかん缶、○いちごジャム、いんげん、ねぎ、カットわかめ、しょうが | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○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546kcal タンパク質22.9g 脂質16.3g カルシウム265mg
鉄分2.6g ビタミンC44g 食物繊維6.2g 塩分1.8g


1-2歳児：エネルギー461kcal タンパク質19.1g 脂質14.1g カルシウム252mg
鉄分1.9g ビタミンC29g 食物繊維4.6g 塩分1.5g



いちご保育園献立表 2023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 | |
| 15 土 | チャーハン(豚肉)、豆腐スープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、フルーツ缶(土曜) | 七分つき米、砂糖、油 | ○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳 | ミックスベジタブル(冷凍)、ブロッコリー、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、あおのり | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット、◎せんべい |
| 17 月 | 御飯、豚汁、幼児：ししゃものごま衣焼き、さわらのごま衣焼き、納豆あえ(こまつな・コーン)いちご | ○じゃがいも、米、○片栗粉、米粉、油、ごま、○油、ごま油、砂糖 | ○牛乳、ししゃも、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、さわら | いちご、こまつな、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、◎あおのり | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎芋もち |
| 18 火 | 御飯、豆腐とトマトのスープ、シュウマイ、切干大根のサラダ(しらす干し)パイン缶 | 米、○食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま油 | ○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、しらす干し、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳 | パイン缶、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、◎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 |
| 19 水 | ロールパン、ポークビーンズ、コーンスープ(アスパラ)ゆで野菜(ブロッコリー)りんご | 卵入りロールパン、○米、じゃがいも、砂糖、油、○ごま、コッペパン | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、◎牛乳 | たまねぎ、ねぎ、アスパラ、りんご、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ、にんにく | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ゆかりにぎり |
| 20 木 | 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)、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、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎蒸しパン・黒糖(卵なし) |
| 21 金 | たけのこ入り混ぜご飯、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、バナナ | 七分つき米、○マカロニ、○砂糖、ごま、砂糖 | ○牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、◎牛乳 | バナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、カットわかめ、干ししいたけ | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎マカロニきな粉 |
| 22 土 | ミートスパゲティ、コーンスープ(玉ねぎ)、ポイルブロッコリー、バナナ | マカロニ・スパゲティ、米粉、マヨネーズ、油、砂糖 | ○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、◎牛乳 | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶 | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット、◎せんべい |
| 24 月 | 御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、かじきのケチャップあえ、ベイクドじゃが、ゆでブロッコリー、パイン缶 | 七分つき米、じゃがいも、油、○砂糖、片栗粉、砂糖 | ○牛乳、かじき、○カルピス、○セラチン、◎牛乳 | パイン缶、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ、パセリ | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎カルピスゼリー、◎せんべい |
| 25 火 | ドライカレーライス、オニオンスープチンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)ヨーグルト | 七分つき米、○コッペパン、○ピーナツクリーム○ミルククリーム、油、マヨネーズ、米粉 | ○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、しらす干し、◎牛乳 | たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、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 幼児室ピーナツバターサンド 乳児室：ミルクコッペ |
| 26 水 | 御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さけのサラダ焼き、ひじきの煮物(にんじん)、パイン缶 | 七分つき米、○焼きそばめん、マッシュポテト、油、○ごま油、ごま油、砂糖 | ○牛乳、さけ、○豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳 | パイン缶、○キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、○ピーマン、○にんじん、ひじき、◎あおのり | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎スチコン焼きそば |
| 27 木 | 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 | 卵入りロールパン、○ホットケーキ粉、油 | ○牛乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、○生クリーム、◎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 | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎お楽しみケーキ |
| 28 金 | 御飯、豆腐みそ汁(あげ)、ぶりの照り焼き、かぼちゃの甘煮(いんげん)みかん缶 | 七分つき米、○フランスパン、砂糖 | ○牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳 | かぼちゃ、みかん缶、○いちごジャム、いんげん、ねぎ、カットわかめ、しょうが | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎いちごスティック |

 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。