



いちご保育園献立表 2024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月	御飯、豚汁、幼児:ししゃものごま焼き、乳児:さわらのごま衣焼き、納豆あえ（こまつな・コーン）、りんご	米、米粉、○砂糖、油、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、ししゃも、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、○カルピス、みみそ（淡色辛みそ）、○ゼラチン、○牛乳、さわら	こまつな、りんご、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶	◎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
02火	御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐（たまねぎ）、きゅうりの酢の物（みかん）	七分つき米、○食パン、はるさめ、○マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○しらす干し、みみそ（淡色辛みそ）、○粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、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、○じゃこトースト
03水	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、しらたき、○小麦粉、○油、油、○砂糖、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、○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○バナナケーキ
04木	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、オレンジ	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、鶏もも肉、みみそ（淡色辛みそ）、○きな粉、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、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、干しいだけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
05金	ロールパン、コーンスープ（だいこん）、ミートローフ、人参の甘煮（ブロッコリー）、りんご	○七分つき米、ロールパン、パン粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	クリームコーン缶、りんご、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ミックスベジタブル（冷凍）、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○じゃこおかかにぎり
06土	スチコン焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、ベビーチーズ、りんご	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、チーズ、豚肉(肩)、◎牛乳	キャベツ、りんご、ブロッコリー、コーン缶、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、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
08月	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、ぶりの照り焼き、かぼちゃの甘煮	七分つき米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、みみそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、○りんご、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、○蒸しパン（りんご）
09火	ドライカレーライス、オニオンスープ（コンソメ）、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、油、上新粉、砂糖	○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、トマトピューレ、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
10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)、みみそ（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
11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	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
12金	グリーンピース御飯、すまし汁（だいこん・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、○フランスパン、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、グリーンピース、○いちごジャム、ねぎ、こんぶ（だし用）、カットわかめ、パセリ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
13土	ケチャップライス、コーンスープ（豆乳）、ポイルブロッコリー、フルーツ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎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

1日の平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー545kcal タンパク質23.3g 脂質17.3g カルシウム273mg
鉄分2.5g ビタミンC34g 食物繊維5.3g 塩分1.9g
1-2歳児：エネルギー429kcal タンパク質18.7g 脂質14.4g カルシウム244mg
鉄分1.9g ビタミンC25g 食物繊維3.9g 塩分1.5g



食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに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。



いちご保育園献立表 2024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月	御飯、豚汁、幼児:ししゃものごま焼き、乳児:さわらのごま衣焼き、納豆あえ(こまつな・コーン)、りんご	米、米粉、○砂糖、油、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、ししゃも、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、○カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、○牛乳、さわら	こまつな、りんご、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶	◎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
16火	御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐(たまねぎ)、きゅうりの酢の物(みかん)	七分つき米、○食パン、はるさめ、○マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、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、○じゃこトースト
17水	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、しらたき、○小麦粉、○油、油、○砂糖、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、○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○バナナケーキ
18木	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、オレンジ	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	オレンジ、ほうれんそう、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、干しいたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
19金	ロールパン、コーンスープ(だいこん)、ミートローフ、人参の甘煮(ブロッコリー) 乳児:りんご幼児:キウイフルーツ	○七分つき米、ロールパン、パン粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	クリームコーン缶、りんご、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶、キウイフルーツ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○じゃこおかにぎり
20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	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
22月	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、ぶりの照り焼き、かぼちゃの甘煮	七分つき米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、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、○りんご、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、○蒸しパン(りんご)
23火	ドライカレーライス、オニオンスープ(コンソメ)、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、○フランスパン、○ピーナツバター、油、上新粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、しらす干し、◎牛乳、○クリームチーズ	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、トマトピューレ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ピーナツバターサンド、○ミルクコッペ
24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
25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	ロールパン、○ホットケーキ粉、油、○砂糖	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○生クリーム、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、りんご、○みかん缶、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
26金	グリーンピース御飯、すまし汁(だいこん・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、○フランスパン、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、グリーンピース、○いちごジャム、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
27土	ピラフ(チキンコンソメ)、コーンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、バナナ	七分つき米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、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
30火	御飯、けんちん汁(鶏肉)、さけの香りみそ焼き、キャベツの甘酢あえ、みかん缶	七分つき米、○食パン、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉、◎牛乳	みかん缶、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ラスク