



2019年 4月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	
							上: 以上児	下: 未満児		
1	月	🐣🐣🐣 入園式・進級式 🐣🐣				コッペパン(ジャム&マーガリン) 牛乳				
2	火	やさしいジュース	ごはん	豚のしょうが焼き じゃがバター 大根と人参のサラダ ほうじ茶	牛乳 コーンフレーク	豚肉 玉ねぎ しょうが じゃがいも バター 大根 人参 きゅうり ごま コーンフレーク	539	20.9	13.3	
3	水	ヤクルト	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮 春雨サラダ 牛乳	むぎ茶 あげばん	鮭 マヨネーズ ひじき 人参 油揚げ こんにやく 春雨 きゅうり コーン缶 わかめ ハム 味付けロール グラニュー糖	571	24.1	15.0	
4	木	ほうじ茶 バナナ	ごはん	とりかぶの炒め煮 かぼちゃグラッセ もやしわかめのサラダ 牛乳	オレンジゼリー	鶏肉 かぶ かぶの葉 かぼちゃ バター もやし わかめ オレンジジュース オレンジゼリーの素 みかん缶	523	17.5	15.0	
5	金	ミルク	わかめごはん	豚とキャベツの蒸し物 ちくわの煮物 マカロニサラダ むぎ茶	牛乳 お菓子	豚肉 キャベツ 大根 ちくわ マカロニ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ	583	19.6	24.3	
6	土			やきそばパン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	やきそばパン バナナ	571	15.9	14.5	
8	月	ポカリ	ごはん	チキンカレー コーンスローサラダ 福神漬 もも缶 / 牛乳	グレープフルーツ	じゃがいも 人参 玉葱 鶏肉 カレールウ 小麦粉 スキムミルク キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬 もも缶 / グレープフルーツ	518	14.7	15.8	
9	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	さつまいもそれ煮 白和え かぶときゅうりの酢の物 みそ汁	牛乳 やきそば	さつまいも 大根 しょうが 豆腐 人参 ひじき ツナ ごま かぶ きゅうり	659	29.0	21.4	
10	水	やさしいジュース	ごはん	酢豚 さつま揚げの煮物 キャベツとハムのマヨ和え 牛乳	ほうじ茶 ドーナツ	豚肉 人参 ビーマン 玉葱 しいたけ 菊水魚 ケチャップ さつま揚げ キャベツ ハム マヨネーズ ミックス粉 牛乳 スキムミルク	509	20.8	13.0	
11	木	ミルク	ごはん	照り焼きつくね じゃがコーン まぐろとチーズのおかか和え むぎ茶 にんじん	牛乳 マドレーヌ	豆腐 鶏ひき肉 小麦粉 玉葱 しょうが じゃがいも コーン缶 マヨネーズ まぐろ チーズ かつお節 小麦粉 卵 バター	659	22.6	26.8	
12	金	ほうじ茶 にんじん	ゆかりごはん	切干大根の煮物 キャベツサラダ 中華風オニオンスープ	牛乳 お菓子	卵 たら ねぎ しらす 切干大根 人参 しいたけ 油揚げ キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング 玉葱 あさつき しょうが	503	17.5	18.6	
13	土			肉うどん オレシ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 豚肉 人参 ねぎ 油揚げ オレンジ	568	16.7	13.2	
15	月	飲むヨーグルト	ごはん	肉じゃが ゆで卵 キャベツともやしの酢の物 むぎ茶	牛乳 フレンチトースト	じゃがいも 人参 玉葱 白滝 豚肉 卵 キャベツ もやし 食パン 卵 スキムミルク	587	20.3	18.0	
16	火	むぎ茶 きゅうり	ごはん	かれいの煮つけ さっぱりスパゲティサラダ スナッペンどろ ミルクスープ	牛乳 クッキー	かれい スパゲティ きゅうり コーン缶 ハム スナッペンどろ マヨネーズ キャベツ 玉葱 人参 ベーコン スキムミルク / バター 小麦粉 牛乳	643	26.9	20.1	
17	水	やさしいジュース	ごはん	豚のちゃんちゃん焼き じゃがいもの甘煮 きゅうりとかぶの塩もみ ほうじ茶	牛乳 バナナ	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 油揚げ じゃがいも きゅうり かぶ バナナ	508	17.7	10.9	
18	木	ミルク	ごはん	ソーホー豆腐 春雨の中華和え たくあん 生卵	むぎ茶 お好み焼き	豆腐 豚挽き肉 人参 たら ねぎ にんにく しょうが みそ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま たくあん	519	17.8	17.1	
19	金	ほうじ茶 ハッピーターン	鮭ごはん	ちくわの磯部揚げ 人参グラッセ もやしとハムのサラダ ミネストローネ まごころパゲティ オレシ 牛乳	牛乳 お菓子	ちくわ 青のり お好み焼き粉 キャベツ しいたけ 桜えび 青のり 卵 オタフクソース 人参 バター もやし きゅうり ハム じゃがいも キャベツ セロリ 玉葱 マカロニ ベーコン トマト缶	525	18.0	14.8	
20	土			まごころパゲティ オレシ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき オレンジ	558	16.8	17.1	
22	月	ヤクルト	ごはん	シチュー ウインナー わかめサラダ ハイン缶 / むぎ茶	牛乳 いちご おかし	じゃがいも 鶏肉 人参 玉葱 シチュールー スキムミルク ウインナー ケチャップ わかめ きゅうり 青じそドレッシング ハイン缶 / いちご	593	19.0	24.3	
23	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	ポテトロー 厚揚げの煮物 きゅうりと人参のサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 キャベツ ビーマン 玉葱 しょうが にんにく みそ 厚揚げ きゅうり 人参 ヨーグルト(スキムミルク) バナナ みかん缶	524	21.0	14.3	
24	水	ミルク	ごはん	筑前煮 かぼちゃのレモン煮 キャベツと蕪の酢の物 牛乳	むぎ茶 ケーキ	鶏肉 人参 ごぼう しいたけ 菊水魚 さつま揚げ かぼちゃ レモン汁 キャベツ 蕪 バター 卵 牛乳 小麦粉 スキム いちご 生クリーム カラープレー ビスケット	576	18.0	17.2	
25	木	やさしいジュース	ごはん	洋風玉子焼き さんぴら ポテトサラダ ほうじ茶	牛乳 むしぼん	卵 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 ごぼう 人参 白滝 ごま じゃがいも きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ ミックス粉 スキムミルク チーズ	608	19.1	22.5	
26	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	とりの中華和え 温野菜 金時豆 ままし汁 コロッケパン バナナ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉 小麦粉 ごま キャベツ トマト きゅうり もやし 金時豆 豆腐 菊水魚 わかめ	548	22.8	20.7	
27	土			コロッケパン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	コロッケパン バナナ	680	21.7	22.5	
29	月	🐣🐣🐣 昭和の日 🐣🐣🐣								
30	火	🌸🌸🌸 退位の日 🌸🌸🌸								

今月の平均値

以上児: エネルギー: 568Kcal
未満児: エネルギー: 458Kcal

たんぱく質: 19.9 g 脂質: 17.8 g
たんぱく質: 16.0 g 脂質: 13.7 g

*以上児も主食を入れた数値です。

