



2020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	質
1	水	むぎ茶	ごはん	シウマイ 切干大根の煮物 もやし・さばりナムル 牛乳	りんごジュース お菓子	シウマイ 切干大根 人参 油揚げ しいたけ もやし ねぎ しょうが ごま油	548	14.6	15.0
							425	12.1	13.1
2	木	ほうじ茶	ごはん	ハムカツ 千切りキャベツ 春雨サラダ 牛乳	オレンジジュース お菓子	ハムカツ ソース キャベツ ソース 春雨 人参 きゅうり コーン缶 わかめ	533	16.9	13.1
							417	13.9	11.7
3	金	むぎ茶	ごはん	肉団子のケチャップ煮 かぼちゃとチーズのごまマヨ和え 大根と人参のサラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	肉団子 玉葱 ケチャップ かぼちゃ チーズ マヨネーズ ごま 大根 人参 きゅうり ごま油	587	15.7	16.8
							460	13.1	9.4
4	土		ごはん	肉うどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ 豚肉 バナナ	598	17.9	13.1
							446	13.0	9.4
6	月	飲むヨーグルト	ごはん	肉じゃが ゆで卵 かぶときゅうりの酢の物 むぎ茶	牛乳 コーンフレーク	じゃがいも 玉葱 人参 白滝 豚肉 卵 かぶ きゅうり コーンフレーク	533	17	15.5
							466	15.8	11.7
7	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	さわらの旨辛煮 ひじきの煮物 キャベツとハムのマヨ和え 牛乳	オレンジゼリー	さわら しょうが ひじき 人参 油揚げ こんにやく キャベツ ハム マヨネーズ ごま油 オレンジゼリーの素 オレンジジュース みかん缶	500	19.8	14.3
							425	16.4	13.8
8	水	やさしいジュース	ごはん	豚のちゃんちゃん焼き ちくわの煮物 きゅうりのおかか和え 牛乳	むぎ茶 あげぼん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 油揚げ にんにく パター みそ ちくわ きゅうり かつお節 味付けロールパン	533	22.2	11.9
							476	18.3	10.3
9	木	ほうじ茶 バナナ	ごはん	預煎魚 じゃがバター もやしとわかめのサラダ ほうじ茶	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 人参 ごぼう さつま揚げ しいたけ 菊水煮 ごま油 じゃがいも パター もやし きゅうり わかめ ハム ごま油 バター 卵 小麦粉	608	18.7	21.6
							471	13.8	16.0
10	金	ミルク	ゆかりごはん	ホーロー かぼちゃの旨煮 ひじきの中華サラダ むぎ茶	牛乳 お菓子	キャベツ ビーマン 玉葱 豚肉 しょうが にんにく みそ ごま油 かぼちゃ ひじき きゅうり 人参 ハム コーン缶 ごま ごま油	501	19.0	14.0
							406	18.1	10.2
11	土		ごはん	きのこスパゲティ オレンジ 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 ベーコン オレンジ	558	16.8	17.1
							413	12.3	12.7
13	月	ポカリ	ごはん	チキンカレー コーンスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	グレープフルーツ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 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 福神漬け もも缶 / グレープフルーツ	549	15.1	17.4
							558	12.7	15.2
14	火	ミルク	ごはん	豚とキャベツの蒸し物 ちくわいも もやしときゅうりのごま和え 牛乳	むぎ茶 ドーナツ	豚肉 キャベツ 大根 しょうが じゃがいも もやし きゅうり ごま ミックス粉 牛乳 スキムミルク	555	15.2	20.6
							489	17.1	17.5
15	水	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	照り焼きつくね きんぴら キャベツサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏ひき肉 豆腐 パン粉 玉葱 しょうが ごぼう 人参 白滝 ビーマン ごま ごま油 キャベツ きゅうり ツナ 和風ドレッシング ヨーグルト (スキムミルク) パテナ ハイソ缶	519	21.0	13.3
							528	17.3	11.5
16	木	やさしいジュース	ごはん	にら玉 人参グラッセ かぶときゅうりの塩もみ むぎ茶	牛乳 ホットケーキ	卵 にら わき しらす ごま油 人参 パター かぶ きゅうり ミックス粉 牛乳 卵 マーガリン メープルシロップ	522	18.1	15.8
							430	13.4	11.3
17	金	ほうじ茶 にんじん	鮭ごはん	マーボー豆腐 かぼちゃのレモン煮 スパゲティサラダ ミネストローネ	牛乳 お菓子	豆腐 ねぎ にら 人参 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ ごま油 かぼちゃ レモン煮 スパゲティ きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ じゃがいも 玉葱 セロリ キャベツ マカロニ ベーコン トマト缶	612	20.5	22.1
							459	15.5	16.7
18	土		ごはん	やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1
							412	11.4	11.1
20	月	りんごジュース	ごはん	シチュー ウインナー わかめサラダ みかん缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 シチュールウ 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 みかん缶 / バナナ	629	19.4	23.7
							507	14.0	17.0
21	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	さわらのみそ煮 もやしとハムのサラダ スナップスえんどう ミルクスープ	牛乳 おふろasuk	さわら しょうが みそ もやし きゅうり ハム ごま油 スナップスえんどう マヨネーズ キャベツ 玉葱 人参 ベーコン スキムミルク / 駄 マーガリン	537	25.6	17.3
							420	19.4	14.1
22	水	やさしいジュース	ごはん	酢豚 厚揚げの煮物 おからのポト風サラダ 牛乳	むぎ茶 ケーキ	豚肉 玉葱 人参 ビーマン しいたけ 菊水煮 ケチャップ 厚揚げ おから きゅうり じゃがいも 水煮大豆 ヨーグルト (スキムミルク) マヨネーズ バター 卵 牛乳 小麦粉 スキム もも缶 生クリーム チョコスプレー リッツ	624	21.4	22.8
							548	17.9	18.9
23	木	ミルク	ごはん	味付けフレークの玉子焼き 野菜のごま和え きゅうりと人参のサラダ ほうじ茶	牛乳 むしぼん	卵 玉葱 味付けフレーク 牛乳 キャベツ アスパラ 絹さや ごま みそ きゅうり 人参 ごま油 ミックス粉 スキムミルク チーズ	631	23.2	23.5
							526	22.3	18.5
24	金	むぎ茶 きゅうり	わかめごはん	どりの中華和え 温野菜 金時豆 すまし汁	牛乳 お菓子	鶏肉 小麦粉 ごま ごま油 キャベツ きゅうり トマト 金時豆 豆腐 菊水煮 わかめ	559	23.8	21.4
							421	18.5	16.2
25	土		ごはん	きつなうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん ねぎ 人参 油揚げ なたと オレンジ	553	15.5	13.4
							409	11.2	9.6
27	月	ポカリ	ごはん	ホークビーンズ さつま揚げの煮物 白和え 牛乳	ほうじ茶 マカロニあべかわ	豚肉 玉葱 キャベツ 人参 水煮大豆 トマトピューレ ケチャップ さつま揚げ 豆腐 ひじき ツナ コーン缶 人参 ごま マカロニ きなこ	512	19.6	13.9
							519	15.9	12.0
28	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	白身魚フライ 千切りキャベツ かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	白身魚フライ ソース キャベツ ソース かぼちゃ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 豆腐 玉葱 わかめ みそ / パター 小麦粉 牛乳	588	19.6	20.7
							484	15.7	18.2
29	水	昭和の日							
30	木	やさしいジュース	ごはん	豚のしょうが焼き アスパラとしいしのソテー 春雨の中華和え ほうじ茶	牛乳 フレンチトースト	豚肉 玉葱 しょうが アスパラ しめじ じゃがいも パター 春雨 人参 きゅうり ハム ごま ごま油 食パン 卵 スキムミルク	584	24.0	16.3
							480	18.1	11.7

以上児: エネルギー: 561 Kcal たんぱく質: 19.1 g 脂質: 17.2 g
未満児: エネルギー: 461 Kcal たんぱく質: 15.5 g 脂質: 13.8 g

* 以上児も主食を入れた数値です。

