



2021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		
							上:以上児	たんぱく質	脂 質
1	木	むぎ茶	ごはん	シューマイ 切干大根の煮物 キャベツとツナのサラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	シューマイ 切干大根 人参 油揚げ しいたけ キャベツ きゅうり ツナ 和風ドレッシング	532	10.9	14.5
							426	8.9	13.4
2	金	ほうじ茶	ごはん	ハムカツ 千切りキャベツ 春雨の中華和え 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 ごま ごま油	542	17.1	14.3
							421	13.9	12.7
3	土	入園式・進級式							
5	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 きゅうり かぶ コーンフレーク	532	17.6	17.6
							444	15.5	12.4
6	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	どりの照り焼き ごきまいも ごぼうサラダ 豚とみそ汁	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 じゃがいも ごぼう 人参 きゅうり コーン缶 マヨネーズ ごま 豚 みつば しいたけ / パター 小麦粉 卵	685	23.7	25.3
							526	16.5	19.7
7	水	ミルク	ごはん	豚のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりの塩昆布和え むぎ茶	牛乳 いちご お菓子	鶏肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 油揚げ にんにく パター みそ かぼちゃ きゅうり 塩昆布 いちご	664	21.0	14.5
							517	14.7	10.1
8	木	やさしいジュース	ごはん	どりの日酢和え ちくわの煮物 もやしサラダ 牛乳	ほうじ茶 ドーナツ	鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 ちくわ もやし きゅうり ハム ごま油 ミックス粉 牛乳 スキムミルク	537	21.6	14.7
							456	21.5	11.9
9	金	むぎ茶 いんじん	ゆかりごはん	さわらの甘辛煮 かぼちゃとチーズのマヨ和え キャベツサラダ ミルクスープ	牛乳 お菓子	さわら しょうが かぼちゃ チーズ ごま マヨネーズ キャベツ 人参 コーン缶 ごま油 かぶ かぶの葉 ベーコン スキムミルク	556	24.1	19.2
							400	16.7	13.6
10	土			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	594	18.5	16.9
							409	12.5	11.7
12	月	やさしいジュース	ごはん	トマトチキンカレー コールスローサラダ 福神漬 パン缶 / 牛乳	ほうじ茶 グレープフルーツ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 トマト缶 カレールク 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 パン缶 / グレープフルーツ	500	14.4	14.5
							471	12.2	13.8
13	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	にら玉 ひじき煮 かぶときゅうりの塩もみ みそ汁	牛乳 みたらし団子	卵 いらねぎ しらす ごま油 ひじき 人参 油揚げ さつま揚げ かぶ きゅうり かぼちゃ 玉葱 しめじ みそ / 豆腐 スキムミルク 白玉粉	541	21.5	15.2
							404	15.0	11.9
14	水	りんごジュース	ごはん	ポークケチャップ 人参グラッセ もやしとわかめのサラダ 牛乳	ほうじ茶 みそポテト	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース 人参 パター もやし きゅうり わかめ ごま油 じゃがいも 小麦粉 みそ	542	19.2	12.0
							465	19.8	10.3
15	木	ミルク	ごはん	照り焼きつくね きんぴら 春雨サラダ むぎ茶	牛乳 クッキー	豆腐 玉葱 鶏ひき肉 パン粉 しょうが ごぼう 人参 ビーマン 白滝 ごま ごま油 春雨 きゅうり コーン缶 ハム バター 小麦粉 牛乳	601	22.0	18.3
							470	20.1	12.5
16	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	豚のしゃぶしゃぶ風 温野菜 金時豆 卵スープ	牛乳 お菓子	豚肉 ねぎ ごま にんにく しょうが ごま油 キャベツ もやし トマト 金時豆 卵 しいたけ ねぎ	550	21.9	21.9
							404	15.7	15.8
17	土			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	681	20.5	13.8
							477	13.9	9.6
19	月	飲むヨーグルト	ごはん	タラの和風ポトフ 煮たまご さっぱりスパゲティサラダ ほうじ茶	牛乳 むしぼん	たら キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも しめじ かぶ 卵 スパゲティ きゅうり コーン缶 ハム ごま油 ミックス粉 スキムミルク チーズ	565	21.0	17.5
							468	17.8	12.4
20	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	どりのみぞれ煮 じゃがバター もやしナムル 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 大根 ねぎ しょうが じゃがいも パター もやし きゅうり 人参 ごま ごま油 ヨーグルト (スキムミルク) バナナ みかん缶	543	20.1	15.8
							437	15.6	14.2
21	水	やさしいジュース	ごはん	酢豚 さつま揚げの煮物 キャベツナムルのマヨ和え 牛乳	ほうじ茶 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 さつま揚げ キャベツ ハム マヨネーズ ごま油 バター 卵 牛乳 小麦粉 スキム 生クリーム いちご リッツ チョコスプレー	617	20.8	23.8
							516	16.3	18.2
22	木	ミルク	ごはん	マーボー豆腐 かぼちゃのグラッセ きゅうりもやしの酢の物 わかめスープ	牛乳 フレンチトースト	豆腐 人参 いらねぎ 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ ごま油 かぼちゃ パター きゅうり もやし わかめ しいたけ ごま油 / 食パン 卵 スキムミルク	579	20.6	17.0
							401	14.1	11.5
23	金	ほうじ茶 いんじん	鮭ごはん	ちくわのいそべ揚げ 白和え スナッペンどう ミネストローネ	牛乳 お菓子	ちくわ 青のり 小麦粉 豆腐 ひじき こんにゃく コーン缶 ツナ ごま スナッペンどう マヨネーズ じゃがいも キャベツ 玉葱 人参 セロリ ベーコン マカロニ トマト缶	533	19.2	17.6
							434	18.9	12.5
24	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	619	19.0	16.6
							434	13.0	11.9
26	月	ポカリ	ごはん	シチュー ウインナー わかめサラダ もも缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 シチュールク 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 もも缶 / バナナ	612	18.5	22.7
							516	12.6	15.3
27	火	ミルク	ごはん	味付けフレークの玉子焼き 切干大根の煮物 野菜のごま和え ほうじ茶	牛乳 ミルクスコーン	卵 玉葱 味付けフレーク 切干大根 人参 油揚げ こんにゃく キャベツ アスパラ 絹さや ごま みそ 小麦粉 牛乳 スキムミルク パター	603	22.1	19.2
							469	15.4	13.0
28	水	むぎ茶 きゅうり	ごはん	とんかつ 千切りキャベツ 和風ポテトサラダ ワンタンスープ	オレンジゼリー	とんかつ ソース キャベツ ソース じゃがいも きゅうり 人参 ちくわ 塩昆布 マヨネーズ / オレンジゼリーの素 ワンタンの皮 いら もやし / オレンジジュース みかん缶 みかん缶汁	523	16.1	17.4
							440	17.5	13.7
29	木	昭和の日							
30	金	やさしいジュース	ゆかりごはん	ポーキーンズ じゃがいもの甘煮 中華きゅうり みそ汁	ぶどうジュース お菓子	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 水煮大豆 ケチャップ トマトピューレ じゃがいも きゅうり ごま油 豆腐 わかめ ねぎ みそ	637	14.8	10.2
							484	11.0	8.0

今月の平均値

以上児: エネルギー: 580 Kcal
未満児: エネルギー: 454 Kcal

たんぱく質: 19.4 g 脂質: 17.4 g
たんぱく質: 15.4 g 脂質: 13.1 g

*以上児も主食を入れた数値です。

