

2022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		
						赤：体をつくる	黄：体を動かす	緑：体の調子を整える
1	金	むぎ茶	ごはん	ハムカツ 千切りキャベツ ひじきの煮物 牛乳	りんごジュース お菓子	ハムカツ(ソース) 油揚げ 牛乳	ごはん しらたき お菓子	キャベツ(ソース) ひじき 人参 椎茸 りんごジュース
2	土			入園式				
4	月	オレンジジュース	ごはん	肉じゃが ゆで卵 キャベツとコーンのサラダ むぎ茶	牛乳 コーンフレーク いちご	豚肉 卵 牛乳	ごはん ジャがいも しらたき 和風ドレッシング コーンフレーク	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 いちご
5	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	チキンピカタ 大根サラダ みそ汁	牛乳 あげぼん	鶏肉 卵 ハム みそ 油揚げ 牛乳	ごはん 小麦粉 すりごま ごま油 コッパパン	ケチャップ 大根 きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱 小松菜
6	水	やさしいジュース	ごはん	豚とキャベツのおろし和え さつまいもの日煮 ツナサラダ 牛乳	むぎ茶 フルーツヨーグルト	豚肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト(スキム)	ごはん さつまいも ごま油	キャベツ 大根 きゅうり 人参 わかめ セロリ バナナ みかん缶
7	木	ミルク	ごはん	栄養さんびら はんぺんのマヨネーズ焼き かぶときゅうりの塩昆布和え むぎ茶	牛乳 豆腐マフィン	豚肉 さつまいも はんぺん	ごはん ごま マヨネーズ ミックス粉	ごぼう 人参 玉葱 かぶ きゅうり 塩昆布
8	金	むぎ茶 にんじん	わかめごはん	さわらの西京焼き 絹さやの白和え ミルクスープ	牛乳 お菓子	さわら みそ 豆腐 スキムミルク ウィナー 牛乳	ごはん すりごま こんにゃく じゃがいも お菓子	絹さや 人参 ひじき ほうれん草 玉葱 しめじ
9	土			やさしいラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	豚肉 牛乳	中華麺 ごま油 お菓子	キャベツ 人参 コーン缶 にんにく バナナ
11	月	ポカリ	ごはん	ポークカレー マカロニサラダ 福神漬け パン缶 / 牛乳	むぎ茶 キウイフルーツ お菓子	豚肉 スキムミルク ハム 牛乳	ごはん ジャがいも 小麦粉(ルウ) マカロニ マヨネーズ お菓子	玉葱 人参 きゅうり コーン缶 福神漬け パン缶 / キウイフルーツ
12	火	やさしいジュース	ごはん	洋風玉子焼き じゃがいもとウィナーのソテー ブロックリーのマリネ 牛乳	むぎ茶 やきそば	卵 鶏挽き肉 牛乳 ウィナー	ごはん じゃがいも 中華麺	玉葱 人参 小松菜 ひじき あさつき ブロックリー レモン汁 キャベツ
13	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	豚のしょうが焼き 人参グータセ / 舟きゅうり ミネストローネ	牛乳 黒糖ロールパン	豚肉 ベーコン 牛乳	ごはん バター マカロニ ジャがいも 黒糖ロールパン	しょうが 玉葱 人参 / きゅうり キャベツ かぶ セロリ トマト缶
14	木	ミルク	ごはん	カレーの煮つけ 切干大根の煮物 ほうれん草サラダ むぎ茶	牛乳 バナボン	カレー 油揚げ さつまいも 牛乳 スキムミルク	ごはん ごま油 ミックス粉	切干大根 人参 もやし ほうれん草 コーン缶 バナナ
15	金	むぎ茶 りんご	鮭ごはん	マーボー豆腐 じゃがコーン すまし汁	牛乳 お菓子	豆腐 豚挽き肉 みそ 牛乳	ごはん じゃがいも マヨネーズ 焼き麩 お菓子	しょうが にんにく 人参 たら ねぎ コーン缶 みつば えのき
16	土			きのこスパゲティ オレンジ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	ベーコン 牛乳	スパゲティ お菓子	玉葱 人参 しめじ えのき オレンジ
18	月	飲むヨーグルト	ごはん	シチュー ウィナー わかめサラダ もも缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	鶏肉 スキムミルク ウィナー ツナ 牛乳	ごはん ジャがいも (ルウ) 青じそドレッシング	ぶどうジュース 玉葱 人参 ケチャップ きゅうり わかめ もも缶 / バナナ
19	火	やさしいジュース	ごはん	肉豆腐 かぼちゃのレモン煮 もやしサラダ 牛乳	むぎ茶 お好み焼き	豆腐 豚肉 牛乳 卵 桜えび かつお節	ごはん 白滝 ごま油 小麦粉 マヨネーズ (オタフクソース)	ねぎ かぼちゃ レモン汁 もやし きゅうり コーン缶 キャベツ 椎茸 青のり
20	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	さばのみぞれ煮 ポテトサラダ かぶとしめじのスープ	牛乳 ミルクスコーン	さば ハム 牛乳 スキムミルク 牛乳(加熱)	ごはん じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 バター	大根 しょうが 人参 きゅうり かぶ かぶの葉 しめじ
21	木	ミルク	ごはん	しらすとらの玉子焼き ひじきの煮物 サラダブロックリー むぎ茶	牛乳 お昼ラスク	卵 しらす 油揚げ 大豆水煮 牛乳	ごはん ごま油 焼き麩 マーガリン	たら 玉葱 ひじき 人参 絹さや ブロックリー
22	金	むぎ茶 さつまいも	ゆかりごはん	肉うどん バナナ 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉 油揚げ 牛乳	ごはん さつまいも お菓子	キャベツ(ソース) / トマト ごぼう ねぎ しめじ 小松菜
23	土			肉うどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	豚肉 油揚げ 牛乳	お菓子	人参 ねぎ バナナ
25	月	ポカリ	ごはん	ポトフ シウマイ イタリアンパゲティサラダ 牛乳	むぎ茶 むしぼん	ウィナー シウマイ ハム 牛乳 豆乳	ごはん ジャがいも スパゲティ イタリアンドレッシング ミックス粉 メーカーシロップ	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり コーン缶 バナナ
26	火	ミルク	ごはん	酢豚 厚揚げの煮物 スタップエンドウ むぎ茶	牛乳 しらすとースト	豚肉 厚揚げ 牛乳 しらす チーズ	ごはん マヨネーズ 食パン 青のり	玉葱 人参 ビーマン パプリカ ↑椎茸 菊水煮 ケチャップ スタップエンドウ
27	水	やさしいジュース	ごはん	照り焼きつね じゃがいもと人参の煮物 春雨サラダ 牛乳	むぎ茶 いちごケーキ	鶏挽き肉 豆腐 ハム 牛乳 卵 牛乳(加熱) 生クリーム	ごはん パン粉 じゃがいも 春雨 バター ミックス粉	玉葱 しょうが ひじき 人参 きゅうり コーン缶 わかめ いちごジャム いちご
28	木	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	カツオの竜田揚げ コーンスローサラダ 中華風コンソープ	ぶどうジュース お菓子	カツオ竜田 卵	ごはん コーンスロードレッシング マヨネーズ お菓子	キャベツ きゅうり 人参 カレーうどん チンゲン菜 ねぎ えのき ぶどうジュース
29	金			昭和の日				
30	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	豚肉 牛乳	中華麺 お菓子	キャベツ オレンジ りんごジュース

今月の平均値

以上児：エネルギー：562 Kcal
未満児：エネルギー：423 Kcal

たんぱく質：21.1 g 脂質：18.0 g
たんぱく質：15.9 g 脂質：12.8 g

*以上児も主食を入れた数値です。

