

2024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	その他
1	月	むぎ茶	ごはん	しゅうまい マカロニのケチャップ炒め もちときゅうりのおかか和え 牛乳	ぶどうジュース チョコイス	しゅうまい マカロニ かつお節 牛乳	ごはん チョコビスケット	玉葱 人参 コーン缶 ケチャップ もやし きゅうり ぶどうジュース	
2	火	むぎ茶	ごはん	メンチカツ 千切りキャベツ 春雨の中華和え 牛乳	りんごジュース ぼたぼた焼き	メンチカツ ハム 牛乳	ごはん 春雨 すりごま ごま油 ぼたぼた焼き	キャベツ 人参 きゅうり りんごジュース	ウスターソース ウスターソース
3	水	🎈🎈🎈 入園式 🎈🎈🎈			牛乳 ソフトサラダせんべい	牛乳 豚肉 卵		ソフトサラダせんべい ごはん じゃがいも しらたき	
4	木	やさしいジュース	ごはん	肉じゃが コーンスローサラダ キャベツとコーンのサラダ むぎ茶	牛乳 あひばん	豚肉 卵 牛乳	和風ドレッシング コッパパン	玉葱 人参 キャベツ コーン缶 きゅうり	
5	金	ミルク	鮭ごはん	鶏の照り焼き 絹さやの白和え すまし汁	牛乳 ムーン	鶏肉 豆腐 牛乳	ごはん すりごま こんにやく 麩 ムーン	ひじき さやえんどう 人参 みつば しめじ	
6	土			きのこスリゲティ バナナ 牛乳	オレンジジュース ハーベスト	ベーコン 牛乳	スリゲティ ハーベスト	玉葱 人参 しめじ えのき バナナ	
8	月	ポカリ	ごはん	ポークカレー コーンスローサラダ 福神漬 パン缶 / 牛乳	むぎ茶 キウイ きなこ餅せんべい	豚肉 スキムミルク キウイ	ごはん じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ コールスロードレッシング	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 福神漬 パン缶 / キウイ	カレールウ
9	火	やさしいジュース	ごはん	豚とキャベツのおろし和え さつまいもの甘煮 ツナサラダ むぎ茶	牛乳 バナホン	豚肉 ツナ 牛乳 / スキムミルク	ごはん さつまいも ごま油 ミックス粉	キャベツ 大根 きゅうり 人参 わかめ セロリー バナナ レモン汁	
10	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	二としらすの玉子焼き じゃがいもとウィンナーのソテー 大根サラダ 牛乳	むぎ茶 やきそば	卵 ウィンナー ハム 牛乳 / 豚肉	ごはん じゃがいも ごま油 すりごま 中華麺	大根 きゅうり キャベツ	ウスターソース
11	木	ミルク	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	ごはん バター	玉葱 しょうが 人参 きゅうり キャベツ セロリー トマト缶	
12	金	むぎ茶 りんご	わかめごはん	カレイの煮付け ほうれん草サラダ みそ汁	牛乳 えびせんべい	かれい ハム みそ 油揚げ 牛乳	ごはん ごま油 じゃがいも えびせんべい	ほうれん草 人参 コーン缶 玉葱 わかめ	
13	土			ピラフ オレンジ 牛乳	ぶどうジュース 黒豆せんべい	鶏肉 牛乳	ごはん 黒豆せんべい	玉葱 人参 コーン缶 パセリ オレンジ	
15	月	飲むヨーグルト	ごはん	シチュー ウィンナー わかめサラダ もち缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	鶏肉 スキムミルク ウィンナー ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも 青じそドレッシング	玉葱 人参 キャベツ わかめ もち缶 / バナナ	シチュールウ
16	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	肉豆腐 かぼちゃのしん煮 もやしサラダ 牛乳	むぎ茶 お好み焼き	豆腐 豚肉 ハム 牛乳 / 卵 かつお節 桜えび	ごはん しらたき ごま油 小麦粉 マヨネーズ	ねぎ かぼちゃ レモン汁 もやし きゅうり キャベツ 椎茸 青のり	オタクソース
17	水	ミルク	ごはん	豚のみぞれ煮 ひじきの煮物 かぶとしめじのスープ	牛乳 きなこクッキー	さわか 油揚げ 大豆水煮 牛乳 / きなこ	ごはん しらたき	大根 しょうが ひじき 人参 かぶ しめじ	
18	木	やさしいジュース	ごはん	筑前煮 はんぺんのマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え 牛乳	むぎ茶 フルーツヨーグルト	鶏肉 さつま揚げ はんぺん 牛乳 / ヨーグルト (スキム)	ごはん 小麦粉 ごま油 マヨネーズ	ごぼう 人参 椎茸 たけのこ キャベツ 塩昆布 バナナ りんご	
19	金	むぎ茶 きゅうり	ゆかりごはん	ちくわのいそべ揚げ きゅうりとチーズのおかか和え ミニトマト 田舎汁	牛乳 マリー	ちくわ チーズ かつお節 牛乳 / 豆腐 鶏肉 みそ	ごはん 小麦粉 マリ-ビスケット	青のり きゅうり ミニトマト ごぼう ねぎ しめじ かぼちゃ	
20	土			肉うどん りんご 牛乳	オレンジジュース 源氏パイ	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 源氏パイ	人参 ねぎ りんご	
22	月	ポカリ	ごはん	ポトフ 大豆ナゲット 青じそパゲティサラダ 牛乳	むぎ茶 むしぼん	ウィンナー 大豆ナゲット ツナ 牛乳 / 豆乳	ごはん じゃがいも スリゲティ 青じそドレッシング ミックス粉 メールシロップ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 バナナ	
23	火	やさしいジュース	ごはん	照り焼きつくね じゃがいもと人参の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	むぎ茶 いちごケーキ	鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳 / 卵 牛乳 (加熱)	ごはん パン粉 じゃがいも ミックス粉 ホイップクリーム バター	玉葱 しょうが 人参 きゅうり わかめ いちご ストロベリーソース	
24	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	酢豚 厚揚げの煮物 スナップエンドウ 牛乳	むぎ茶 オレンジゼリー フリッツ	豚肉 厚揚げ 牛乳	ごはん マヨネーズ フリッツ	玉葱 人参 ビーマン パパカ 椎茸 ↑ たけのこ ケチャップ	
25	木	むぎ茶 にんじん	ごはん	洋風玉子焼き 切干大根の煮物 ミルクスープ	牛乳 しらすとーすと	卵 鶏ひき肉 油揚げ さつま揚げ スキムミルク ウィンナー 牛乳 しらす	ごはん 食パン マヨネーズ	玉葱 人参 小松菜 切干大根 人参 かぼちゃ キャベツ しめじ 青のり	ゼリーの素
26	金	ミルク	わかめごはん	カツオの竜田揚げ キャベツとちくわのマヨ和え 金時豆 中華コンスープ	牛乳 たい焼き	カツオ竜田 ちくわ 金時豆 牛乳 / 卵	ごはん マヨネーズ たい焼き 中華麺	キャベツ コーン缶 ねぎ チンゲン菜 えのき	ウスターソース
27	土			やきそば オレンジ 牛乳	ぶどうジュース カルシウムせんべい	豚肉 牛乳	カルシウムせんべい	ぶどうジュース	
29	月	🌸 昭和の日 🌸							
30	火	やさしいジュース	ごはん	ツナカレー キャベツのイタリアンサラダ 福神漬 パン缶 / 牛乳	むぎ茶 オレンジ おぼんこ	ツナ スキムミルク ハム 牛乳	ごはん 小麦粉 じゃがいも イタリアンドレッシング ばりんこ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 福神漬 パン缶 / オレンジ	カレールウ

今月の平均値 以上児：エネルギー：565 Kcal たんぱく質：21.3g 脂質：17.6g 食塩相当量：1.8g
未満児：エネルギー：436 Kcal たんぱく質：16.2g 脂質：12.9g 食塩相当量：1.0g *以上児も主食を入れた数値です。

