



献立表

2021年4月

ゆいまーる保育園松戸・中和倉・みのり台

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	卵とじうどん かぼちゃのごまマヨネーズ オレンジ	米、じゃが芋、油 ○ホットケーキミックス ○砂糖	豚肉、生揚げ 淡色辛みそ ○牛乳○卵	玉ねぎ、にんじん、 きゅうり、塩昆布、大 根、ねぎ、いちご ○バナナ	○バナナケーキ ○牛乳 
2 水	きじ焼き丼 ほうれんそうのチーズ和 え みそ汁 フルーツカクテル	ロールパン、砂糖、 ごま、油、マヨネーズ ○米○ごま	鶏もも肉、ハム、 卵、ヨーグルト ○牛乳○鮭フレーク	玉ねぎ、生姜、にんに く、かぼちゃ、きゅうり、 コーン缶、人参、 キャベツ、みかん缶 ○焼きのり	○鮭おにぎり ○牛乳
3 木	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーの三色サラダ 白菜とアスパラのスープ きなこヨーグルト	米、片栗粉、ごま、油、 ごま油、砂糖 ○粒あん○ロールパン	鶏もも肉、ツナ油漬け 缶、マヨネーズ、豆腐 ○牛乳	にんにく、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 大根、小松菜、ねぎ、 生姜、もも缶	○あんサンド ○牛乳
4 金	ごはん 鯖の変わりソース はるさめサラダ 鶏肉の中華スープ バナナ	うどん、さつまいも、 砂糖、油 ○米、○砂糖○	油揚げ、ヨーグルト、 豚肉、チーズ、バター ○牛乳○鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、レーズン、 パイン缶、ほうれんそう、 ○たけのこ、○にんじん ○干しいたけ	○筍と鶏肉のおこわ ○牛乳
7 月	カレーライス 小松菜のツナサラダ おくらスープ りんご	米、砂糖、マヨネーズ、 油 ごま、麩○スパゲティ	鮭、淡色辛みそ、 ○牛乳○ベーコン 	ほうれんそう、にんじん、 白菜、えのき、玉ねぎ、 いちご ○ピーマン、○にんじん、 ○玉ねぎ	○スパゲティ ナポリタン ○牛乳
8 火	わかめ御飯 ツナ入り厚焼き卵 おかか和え みそ汁 バナナ	米、油、○さつまいも、 ○油、○砂糖	ツナ油漬け缶、卵、 かつお節、生揚げ、 淡色辛みそ、豚ひき肉 ○牛乳、○無塩バター ○卵	キャベツ、きゅうり、 にんじん、青梗菜、 玉ねぎ、しめじ、わかめ、 いんげん、バナナ	○スイートポテト ○牛乳
9 水	バターロールパン 豚肉の香味ソテー マカロニサラダ クラムチャウダー風スープ りんご	ロールパン、油、 マカロニ、 マヨネーズ、じゃが芋、 ○油○ごま	豚肉、ハム、 あさり水煮缶、豆乳、 ○牛乳	もやし、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、 キャベツ、 クリームコーン缶、りんご、 ○小松菜	○菜飯おにぎり ○牛乳 
10 木	ごはん ごまみそ焼肉 こふき芋 けんちん汁 オレンジ	米、油、砂糖、ごま ごま油、 じゃがいも、 ○ホットケーキミックス	豚肉、鶏もも肉、 淡色辛みそ、木綿豆 腐、○卵、○牛乳、 ○チーズ	赤ピーマン、 ちんげんさい、玉ねぎ、 青のり、ごぼう、大根、 にんじん、白菜、オレンジ	○チーズの ホットケーキ ○牛乳
11 金	バターロールパン おからのチキンナゲット アスパラのソテー きのこスープ バナナヨーグルト	バターロールパン、片 栗粉、油、はるさめ、 ごま、 ○米	鶏ひき肉、おから、ハ ム、ヨーグルト、 ○牛乳、 ○しらす干し 	玉ねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、 えのき、しめじ、小松菜 グリーンアスパラガス 人参、バナナ○枝豆	○枝豆と しらすのごはん ○牛乳
14 月	ごはん 白身魚の海苔揚げ ひじきの煮物 かきたま汁 キウイフルーツ	米、油、小麦粉、 片栗粉、ごま油、砂糖、 ○焼きそばめん、 ○ごま油	たら、油揚げ、 淡色辛みそ ○豚肉 	しょうが、青のり、ひじき、 人参、絹さや、ねぎ、 ちんげんさい、 キウイフルーツ、○人参 ○キャベツ、○ピーマン	○焼きそば ○牛乳
15 火	ごはん すき焼き風肉豆腐 しらす和え みそ汁 りんご	米、砂糖、油、さつまいも ○片栗粉、○砂糖	豚肉、焼き豆腐、 はんぺん しらす干し、 淡色辛みそ、 ○豆乳、○きな粉	玉ねぎ、ねぎ、えのき、 小松菜、キャベツ、 人参、もやし ○りんご 	○豆乳もち ○牛乳
16 水	親子丼 きんぴらごぼう つぶし大豆のみそ汁 いちご	米、油、 ○食パン、○砂糖	鶏もも肉、卵、生揚げ、 淡色辛みそ、大豆 ○牛乳 	玉ねぎ、焼きのり、 小松菜 人参、えのき、ごぼう いちご、○かぼちゃ	○かぼちゃ クリームサンド ○牛乳

17 木	バターロールパン スペイン風オムレツ そうめんサラダ おくらのカレースープ オレンジ	ロールパン、油、 そうめん、マヨネーズ、 ○米、○ごま油	卵、豚ひき肉、 ハム ○牛乳、○かつお節	玉ねぎ、エリンギ、 ピーマン、にんじん、 ヤングコーン、にんじん、 きゅうり、おくら、 キャベツ、オレンジ 	○焼きおにぎり ○牛乳
18 金	中華そばろ井 切り干し大根のナムル のっぺい汁 りんご	米、ごま油、ごま、砂糖、 さと芋、こんにゃく、 ○ホットケーキミックス、 ○油	高野豆腐、豚ひき肉、 鶏もも肉、○牛乳	しょうが、にんにく、 きりぼし大根、ほうれん草、人参、 ごぼう、 ねぎ、白菜、りんご ○ほうれん草、○かぼちゃ ○コーン缶	○野菜のケーキサレ ○牛乳
21 月	ごはん 納豆の落とし揚げ きゅうりとみかんの酢の物 みそ汁 バナナ	米、片栗粉、油、 ○さつま芋、 ○片栗粉、○砂糖、 ○油	ひきわり納豆、卵、 鶏ひき肉、淡色辛みそ、 ○卵、○牛乳、 ○木綿豆腐	コーン缶、きゅうり、人参、カッ トわかめ、みかん缶、 ちんげんさい、玉ねぎ、 えのき、バナナ 	○さつま芋もち ○牛乳
22 火	レバー入りミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ ポテトのミルクスープ いちご	スパゲティ、小麦粉、 油、砂糖、マヨネーズ、 じゃが芋、○米、 ○砂糖	豚ひき肉、豚レバー、 ツナ油漬缶、 ウインナー、牛乳、 ○油揚げ、○牛乳	玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 コーン缶、いちご、 ○にんじん、○もやし、 ○焼きのり	○油揚げと野菜の 混ぜごはん ○牛乳
23 水	ごはん 鮭の和風チーズ焼き 白和え すまし汁 フルーツカクテル	米、ごま、 ○コーンフレーク ○じゃが芋	鮭、淡色辛みそ、 チーズ、木綿豆腐、 ○牛乳	枝豆、にんじん、 コーン缶、玉ねぎ、 キャベツ、みかん缶、 もも缶、 キウイフルーツ	○コーンフレークの 牛乳かけ
24 木	麻婆豆腐丼 はるさめサラダ 中華五目汁 パイン缶	米、砂糖、片栗粉、 はるさめ、油、ごま油、 ごま ○食パン、○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、 淡色辛みそ、 ベーコン、○卵、 ○牛乳、○バター	しょうが、ねぎ、きゅうり、に んじん、ちんげんさい、玉 ねぎ、えのき、 パイン缶	○フレンチトースト ○牛乳
25 金	バターロールパン クリームシチュー コールスローサラダ かぼちゃスープ バナナヨーグルト	ロールパン、 じゃが芋、油、 砂糖、 ○米○砂糖	鶏もも肉、ハム、 無糖ヨーグルト、豆乳 ○きな粉、○牛乳	にんじん、玉ねぎ、 いんげん、キャベツ、 きゅうり、りんご、 かぼちゃ、バナナ 	○きな粉おにぎり ○牛乳
28 月	ごはん さわらの唐揚げ 納豆和え みそ汁 オレンジ	米、油、○小麦粉 ○砂糖、○油	さわら、ひきわり納豆、 絹ごし豆腐、○牛乳、 ○しらす干し○豚肉、 ○かつお節	しょうが、もやし、小松菜、 人参、なす、玉ねぎ、 青梗菜、オレンジ、 ○ねぎ ○キャベツ、○青のり	○お好み焼き ○牛乳
29 火	ごはん タンドリーチキン ほうれん草とパプリカのソテー さつま芋スープ りんご	米、油、さつま芋、	鶏もも肉、ベーコン 無糖ヨーグルト、 ○牛乳	にんにく、ほうれん草、 コーン缶、しめじ、 赤ピーマン、白菜、 玉ねぎ、パセリ、りんご	○せんべい ○ビスケット ○牛乳
30 水	ごはん タンドリーチキン ほうれん草とパプリカのソテー さつま芋スープ りんご	米、油、さつま芋、	鶏もも肉、ベーコン 無糖ヨーグルト、 ○牛乳	にんにく、ほうれん草、 コーン缶、しめじ、 赤ピーマン、白菜、 玉ねぎ、パセリ、りんご	○せんべい ○ビスケット ○牛乳

※行事や仕入れなどの状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の平均栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	488kcal	19.6g	16.6g	219mg	2.1g	1.6g