

# 4 月 献 立 表 【いお保育所】

| 日 曜  | 時 間 帯 | 献 立   | 材 料 名   |                                |   |
|------|-------|---|---|--------------------------------|---|
|      |       |   | 黄   | 赤                              | 緑   |
|      |       |   | 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 水  | 昼食    | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ぜりー                          | ぱん<br>ぜりー                                       | ぎゅうにゅう<br>ちーず                  |   |
|      | 午後おやつ | りんごじゅーす<br>かし                                       | かし  |                                | りんごじゅーす   |
| 2 木  | 昼食    | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ぜりー                          | ぱん<br>ぜりー                                       | ぎゅうにゅう<br>ちーず                  |   |
|      | 午後おやつ | りんごじゅーす<br>かし                                       | かし  |                                | りんごじゅーす   |
| 3 金  | 昼食    | ごはん<br>おやこどんぶり<br>ぶろっこりーとはるさめのさらだ<br>ばなな            | こめ<br>さんおんとう<br>はるさめ、さんおんとう、ごまあぶら               | とりにく、たまご<br>はむ                 | たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ<br>ぶろっこりー、にんじん<br>ばなな                         |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>みかんぜりー                                    | ぜりーのもと  | ぎゅうにゅう                         | みかんかん   |
| 4 土  | 昼食    | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ぜりー                          | ぱん<br>ぜりー                                       | ぎゅうにゅう<br>ちーず                  |   |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし  | かし  | ぎゅうにゅう                         |   |
| 6 月  | 昼食    | さけわかめごはん<br>とりにくとじゃがいものにももの<br>なむる<br>ふる一つみっくす      | こめ<br>じゃがいも、こんにゃく、さんおんとう、あぶら<br>さんおんとう、ごま、ごまあぶら | あつあげ、とりにく、さつまあげ<br>はむ          | ふりかけ<br>だいこん、にんじん、いんげん<br>きゃべつ、もやし、きゅうり、にんじん<br>ふる一つみっくす        |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>あいすぼっくすくっきー                               | こむぎこ、ばたー、さんおんとう                                 | ぎゅうにゅう<br>たまご                  |   |
| 7 火  | 昼食    | ごはん<br>かれーしちゅー<br>こめこめんのさらだ<br>おれんじ                 | こめ<br>じゃがいも、あぶら、こむぎこ<br>こめこめん、のんえっぐまよねーず        | ぎゅうにく<br>はむ                    | たまねぎ、にんじん、りんご、ぐりんびーす、にんにく、しょうが<br>きゅうり、きゃべつ、にんじん<br>おれんじ        |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>むしばん                                      | こめこ、ほっとけーきこ、あぶら                                 | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう、あん             |   |
| 8 水  | 昼食    | ごはん<br>まーぼーどうふ<br>かいそうさらだ<br>いちご                    | こめ<br>ごまあぶら、さんおんとう、かたくりこ<br>さんおんとう、ごまあぶら        | とうふ、ぶたにく、みそ<br>つな、わかめ、ほしひじき    | たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、しょうが<br>えのきたけ、にんじん、こまつな<br>いちご    |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かりんとうふうとーすと                               | しょくばん、くろぎとう、ばたー                                 | ぎゅうにゅう                         |   |
| 9 木  | 昼食    | ごはん<br>だいずとぶたにくのみそに<br>じゃこのおひたし<br>ばなな              | こめ<br>じゃがいも、こんにゃく、さんおんとう、あぶら<br>さんおんとう          | ぶたにく、だいず、みそ<br>しらすほし、かつおぶし     | たまねぎ、にんじん、いんげん<br>こまつな、もやし、にんじん<br>ばなな                          |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>りんごぜりー                                    |   | ぎゅうにゅう                         | りんごじゅーす、ばいんかん、かんてん  |
| 10 金 | 昼食    | ごはん<br>とりのからあげ<br>きゃべつのゆかりあえ<br>やさいすーぶ<br>ばいんかん     | こめ<br>あぶら、かたくりこ<br>まろにー                         | とりにく<br>べーこん                   | しょうが<br>きゃべつ、にんじん、しそふりかけ<br>はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ<br>ばいんかん    |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅうくずもち                                | さんおんとう、くずこ                                      | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、きなこ           |   |
| 11 土 | 昼食    | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ぜりー                          | ぱん<br>ぜりー                                       | ぎゅうにゅう<br>ちーず                  |   |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし  |   | ぎゅうにゅう                         |   |
| 13 月 | 昼食    | ごはん<br>にくじゃが<br>ひじきのまよねーずさらだ<br>おれんじ                | こめ<br>じゃがいも、こんにゃく、さんおんとう<br>のんえっぐまよねーず          | ぎゅうにく<br>つな、ほしひじき              | たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>きゃべつ、にんじん、こまつな<br>おれんじ                          |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>みたらしちくわ                                   | さんおんとう、じょうしんこ、あぶら、しらたまこ、かたくりこ                   | ぎゅうにゅう<br>ちくわ、きなこ              |   |
| 14 火 | 昼食    | ごはん<br>さけのしおやき<br>だいずのもの<br>ぶたじる<br>りんご             | こめ<br>こんにゃく、あぶら、さんおんとう<br>さつまいも                 | さけ<br>ちくわ、だいず<br>ぶたにく、みそ、あぶらあげ | にんじん、いんげん<br>たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、ごぼう<br>りんご                       |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>じゃがいものばんけーき                               | じゃがいも、ほっとけーきこ、ばたー                               | ぎゅうにゅう<br>ちーず                  |   |
| 15 水 | 昼食    | ごはん<br>あつあげのころころまーぼー<br>きゃべつとあすばらのあえもの<br>ばなな       | こめ<br>さんおんとう、かたくりこ、あぶら<br>ごま、さとう                | あつあげ、ぶたひきにく、みそ<br>つな           | たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが<br>あすばら、きゃべつ、もやし、にんじん<br>ばなな           |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かるびすかんてん                                  | かるびす  | ぎゅうにゅう                         | みかんかん、かんてん  |
| 16 木 | 昼食    | ごはん<br>びびんば<br>はるさめすーぶ<br>おれんじ                      | こめ<br>さんおんとう、ごま、あぶら、ごまあぶら<br>はるさめ               | ぎゅうにく、ぶたにく<br>べーこん             | もやし、こまつな、にんじん、しろねぎ、ほししいたけ、にんにく<br>きゃべつ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ<br>おれんじ |
|      | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>とうにゅうぶらうにー                                | こむぎこ、あぶら、さんおんとう、ここあ                             | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう                |   |
| 17 金 | 昼食    | ごはん<br>【たすき】てんべとりにくのかれーふうみいため<br>やさいさらだ<br>ふる一つみっくす | こめ<br>じゃがいも、あぶら、かたくりこ、こむぎこ、さんおんとう<br>あぶら、さんおんとう | とりにく、てんべ<br>つな                 | たまねぎ、にんじん、びーまん<br>ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、こーん<br>ふる一つみっくす         |
|      | 午後おやつ | おちゃ<br>かし   | かし  |                                |   |

| 日曜      | 時間帯   | 献立   | 材 料 名                                      |                                 |   |
|---------|-------|--|--|---------------------------------|---|
|         |       |  | 黄  | 赤                               | 緑   |
|         |       |  | 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  |
| 18<br>土 | 昼食    | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ゼリー                                 | ぱん<br>ゼリー                                  | ぎゅうにゅう<br>ちーず                   |   |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし   | かし   | ぎゅうにゅう                          |   |
| 20<br>月 | 昼食    | ごはん<br>こうやどうふのたまごとじ<br>こまつなのなむる<br>りんご                     | こめ<br>じゃがいも、さんおんとう、あぶら<br>ごま、さんおんとう、ごまあぶら  | たまご、とりにく、こうやどうふ<br>はむ           | たまねぎ、にんじん、いんげん、ほししいたけ<br>こまつな、もやし、きゅうり、にんじん<br>りんご            |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>こーんふれーくくっきー                                      | こーんふれーく、こむぎこ、あぶら、さんおんとう                    | ぎゅうにゅう<br>たまご                   |   |
| 21<br>火 | 昼食    | ごはん<br>たんどりーちきん<br>ほうれんそうのおかかあえ<br>じゅりあんすーぷ<br>ばいんかん       | こめ<br>じゃがいも                                | とりにく、よーぐると<br>かつおぶし<br>たまご、ペーこん | たまねぎ、しょうが、にんにく<br>ほうれんそう<br>もやし、にんじん、たけのこ、いんげん<br>ばいんかん       |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ごまどーなつ   | こむぎこ、あぶら、さんおんとう、ごま                         | ぎゅうにゅう<br>たまご                   |   |
| 22<br>水 | 昼食    | しよくばん<br>ちきんかつ<br>ぶろっこりーのゆかりあえ<br>しちゅー<br>ばなな              | しよくばん<br>ばんこ、あぶら、こむぎこ<br>じゃがいも、こめこ、あぶら     | とりにく、たまご<br>とうにゅう、ぶたにく          | ぶろっこりー、こーん、しそふりかけ<br>たまねぎ、にんじん、こまつな、えだまめ<br>ばなな               |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ここあぶりん   | ぶりんのもと                                     | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、なまくりーむ         | きういふるーつ、いちご   |
| 23<br>木 | 昼食    | ごはん<br>ふりかけ<br>ぱーくびーんず<br>まかにさらだ<br>おれんじ                   | こめ<br>じゃがいも、さんおんとう<br>じゃがいも、のんえっぐまよねーず、まかに | ぶたにく、だいず<br>つな                  | ふりかけ<br>ほーるとまとかん、たまねぎ、にんじん、いんげん<br>きゅうり、にんじん<br>おれんじ          |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ぷるぷるきなこみるく                                       | さんおんとう、こーんすたーち                             | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう、きなこ             |   |
| 24<br>金 | 昼食    | ごはん<br>さわらのみそまよねーずやき<br>わかめとやさいのしゃきしゃきあえ<br>とうふのおしる<br>ばなな | こめ<br>のんえっぐまよねーず<br>さんおんとう、ごまあぶら           | さわら、みそ<br>わかめ<br>とうふ、あぶらあげ      | たまねぎ、しめじ<br>きゃべつ、きゅうり、にんじん、こーん<br>だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ<br>ばなな   |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ふれんちとーすと   | しよくばん、さんおんとう、あぶら                           | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう、たまご             |   |
| 25<br>土 | 昼食    | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ゼリー                                 | ぱん<br>ゼリー                                  | ぎゅうにゅう<br>ちーず                   |   |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし   | かし   | ぎゅうにゅう                          |   |
| 27<br>月 | 昼食    | ごはん<br>まつきのこいりほいこうろう<br>やさいさらだ<br>いちご                      | こめ<br>ごまあぶら、かたくりこ<br>あぶら、さんおんとう            | ぶたにく、みそ<br>つな                   | きゃべつ、たまねぎ、にんじん、まつきのこ、にんにく、しょうが<br>ぶろっこりー、にんじん、あすばら、こーん<br>いちご |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ばななむしぱん  | ほっとけーきこ                                    | ぎゅうにゅう<br>よーぐると、ぎゅうにゅう、たまご      | ばなな   |
| 28<br>火 | 昼食    | ごはん<br>あじのなんばんづけ<br>こふきいも<br>わかたけじる<br>ふるーつみっくす            | こめ<br>かたくりこ、あぶら、さんおんとう<br>じゃがいも            | あじ<br>とうふ、あぶらあげ、わかめ             | たまねぎ、にんじん<br>たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、ねぎ<br>ふるーつみっくす                   |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>はるきゃべつのすばげてい                                     | すばげていー、あぶら                                 | ぎゅうにゅう<br>ペーこん、のり               | きゃべつ、こーん  |
| 30<br>木 | 昼食    | ごはん<br>おやこに<br>ぼてとさらだ<br>ばなな                               | こめ<br>さんおんとう<br>じゃがいも、のんえっぐまよねーず           | とりにく、たまご、ちくわ<br>はむ              | たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん<br>きゅうり、にんじん、こーん<br>ばなな                   |
|         | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>つなぱん   | ほっとけーきこ、のんえっぐまよねーず                         | ぎゅうにゅう<br>つな、たまご、とうにゅう          | たまねぎ  |

～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～  
今月の食材は 【テンペ】 です。

17日：テンペと鶏肉のカレー風味炒め

(今月使用するその他の世羅食材)

お米、こまつな、米粉麺、アスパラガス、牛肉等



【 テンペ 】

テンペは、大豆をテンペ菌で発酵させた食品です。発酵により大豆に含まれるたんぱく質が体内で消化吸収されやすくなっています。



★3歳未満児は、午前のおやつに牛乳と市販のお菓子等がでます。

★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがでます。

【1日に必要なエネルギー量】

1～2歳児：男児950kcal・女児900kcal 3～5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal

★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45%を目標に1日の献立を作成しています。

★午後のおやつは、およそ100～250kcalです。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。