



4月の献立表

2016年04月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
01 金	大根の煮物	スパゲティミートソース、スープ(豆腐・わかめ)、春キャベツのサラダ、フルーツ	スパゲティ、○米、小麦粉、なたね油、オリーブ油、砂糖	豚ひき肉、チーズ、絹ごし豆腐、粉チーズ	オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○はくさい、○だいこん、きゅうり、わかめ(乾)、○にんじん、○こんぶ(だし用)、干しぶどう、にんにく	○お茶、○雑炊、○こんぶ
02 土	こんぶ	メキシカンライス、野菜ごろごろスープ、ハワイアンサラダ	○うどん(学校給食用ゆでめん)、胚芽米、なたね油、○なたね油	ウインナー、○豚肉(肩ロース・赤肉)、○いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、○キャベツ、ピーマン、○たまねぎ、コーン缶、パイン缶、きゅうり、かぶ、○にんじん、にんじん、なす、セロリー、○あおのり	○お茶、○焼きうどん(ソース)、○煮干し(乳児のみ)
04 月	煮干し	ご飯、みそ汁(大根・油揚げ)、まんまるシウマイ、洋風さんぴら、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、片栗粉、○なたね油、オリーブ油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○豆乳、豆みそ、ベーコン、油揚げ、○米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ネーブル、れんこん、○にんじん、だいこん、たまねぎ、○いちごジャム、ピーマン、にんにく、干しいたけ、しょうが	○牛乳、○いちごマール蒸しぱん、○人参スティック
05 火	スティック人参	白パン、かぼちゃのクリームシチュー、コールスローサラダ、フルーツ	白パン、○胚芽米、小麦粉、油、○なたね油、なたね油、○ごま(乾)、砂糖	牛乳、鶏もも肉、○しらす干し(半乾燥)、バター、○かつお節	オレンジ、ネーブル、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○だいこん、○ねぎ、きゅうり、○にら、ブロッコリー、コーン缶、マッシュルーム	○お茶、○じゃこチャーハン、○大根のゆかり和え
06 水	ゆでかぼちゃ	ご飯、みそ汁(じゃが芋・玉葱)、さわらの塩焼き、いり鶏煮、フルーツ	○生中華めん、胚芽米、じゃがいも、なたね油、○なたね油、三温糖、○片栗粉、○三温糖	○牛乳、さわか、○豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、○豆みそ	いよかん、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、○ねぎ、れんこん、たけのこ(水煮缶)、○にんじん、○たけのこ(ゆで)、ごぼう、○どうもろこし(冷凍)、○こんぶ(だし用)	○牛乳、○ジャージャー麺、○こんぶ(乳児のみ)
07 木	かぶの煮物	ハヤシライス、春雨サラダ、フルーツ	胚芽米、○食パン、小麦粉、はるさめ、○グラニュー糖、砂糖、オリーブ油、はちみつ、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、かに水煮缶、バター、○バター、○米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ネーブル、たまねぎ、もやし、○きゅうり、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、しょうが	○牛乳、○シナモントースト、○スティック胡瓜
08 金	ゆでさつま芋	ご飯、豆腐みそ汁(わかめ)、魚の竜田揚げ(鯖)、昆布の煮物、フルーツ	胚芽米、○マカロニ、なたね油、片栗粉、○オリーブ油、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、○豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)	オレンジ、ネーブル、刻みこんぶ、○トマトペースト、○たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、わかめ(乾)、○パセリ、○にんにく、干しいたけ、しょうが	○牛乳、○マカロニのトマト煮、○煮干し
09 土	こんぶ	とん汁うどん、かぼちゃの煮物、フルーツ	○胚芽米、ゆでうどん、さといも、○砂糖、三温糖、○油	豚肉(ばら)、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、いよかん、だいこん、にんじん、○かぶ、ごぼう、ねぎ、○かぶ・葉、○グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、○しょうが、○塩こんぶ	○お茶、○鶏そぼろごはん、○かぶの塩昆布あえ
11 月	煮干し	マーボー丼、中華風スープ、はくさいとじゃこのサラダ、フルーツ	胚芽米、○砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	○オレンジ天然果汁、いちご、もやし、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、コーン缶、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが、○かんでん(粉)	○牛乳、○オレンジゼリー、○クラッカー
12 火	スティック胡瓜	バターロール、野菜スープ(キャベツ)、魚のムニエルクリームソース、ポテトサラダ、フルーツ	バターロール、○胚芽米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、○三温糖、○なたね油、なたね油、○ごま(乾)	たら、牛乳、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、クリームコーン缶	○お茶、○五平餅、○煮干し
13 水	粉ふき芋	ご飯、すまし汁(豆腐・みつば)、ローストチキン、春雨炒め、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○メープルシロップ、はるさめ、○砂糖、○なたね油、なたね油	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○豆乳、○卵、ツナ油漬缶(きはだ)、○無塩バター	すいか、にんじん、○ごぼう、キャベツ、みつば、ピーマン、にんにく、しょうが、干しいたけ	○牛乳、○ホットケーキ、○ごぼうスティック
14 木	ブロッコリーのゴマ和え	カレーライス、和風サラダ、福神漬け、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ、砂糖、○なたね油	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、○豆乳、○無塩バター、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、○干しぶどう、福神漬、きゅうり、しめじ、グリーンアスパラガス、乾燥わかめ(煮干し水戻し)、しょうが、にんにく	○お茶、○プレーンヨーグルト、○スコーン(レーズン)

4月のフルーツは、いよかん・でこぼん・きよみオレンジ・いちご等になります。幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー592kcal・たんぱく質21.2g・脂質16.8g)





献立表

2016年04月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (〇は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
15金	大根の煮物	スパゲティミートソース、スープ(豆腐・わかめ)、春キャベツのサラダ、フルーツ	スパゲティ、〇米、小麦粉、なたね油、オリーブ油、砂糖	豚ひき肉、チーズ、絹ごし豆腐、粉チーズ	オレンジ、ホールトマツ街餅、たまねぎ、にんじん、キャベツ、〇はくさい、〇だいこん、きゅうり、わかめ(乾)、〇にんじん、〇こんぶ(だし用)、干しぶどう、にんにく	〇お茶、〇雑炊、〇こんぶ
16土	こんぶ	メキシカンライス、野菜ころころスープ、ハワイアンサラダ	〇うどん(学校給食用ゆでめん)、胚芽米、なたね油、〇なたね油	ウインナー、〇豚肉(肩ロース・赤肉)、〇いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、〇キャベツ、ピーマン、〇たまねぎ、コーン缶、パン缶、きゅうり、かぶ、〇にんじん、にんじん、なす、セロリー、〇あおのり	〇お茶、〇焼きうどん(ソース)、〇煮干し(乳児のみ)
18月	煮干し	ご飯、みそ汁(大根・油揚げ)、まんまるシュウマイ、洋風さんぴら、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇三温糖、片栗粉、〇なたね油、オリーブ油、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、〇豆乳、豆みそ、ベーコン、油揚げ、〇米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ネーブル、れんこん、〇にんじん、だいこん、たまねぎ、〇いちごジャム、ピーマン、にんにく、干しいたけ、しょうが	〇牛乳、〇いちごマープル蒸しぼん、〇人参スティック
19火	スティック人参	白パン、かぼちゃのクリームシチュー、コールスローサラダ、フルーツ	白パン、〇胚芽米、小麦粉、油、〇なたね油、なたね油、〇ごま(乾)、砂糖	牛乳、鶏もも肉、〇しらす干し(半乾燥)、バター、〇かつお節	オレンジ、ネーブル、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇だいこん、〇ねぎ、きゅうり、〇にら、プロコリー、コーン缶、マッシュルーム	〇お茶、〇じゃこチャーハン、〇大根のゆかり和え
20水	ゆでかぼちゃ	ご飯、みそ汁(じゃが芋・玉葱)、さわらの塩焼き、いり鶏煮、フルーツ	〇生中華めん、胚芽米、じゃがいも、なたね油、〇なたね油、三温糖、〇片栗粉、〇三温糖	〇牛乳、さわら、〇豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、〇豆みそ	いよかん、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、〇ねぎ、れんこん、たけのこ(水煮缶)、〇にんじん、〇たけのこ(ゆで)、ごぼう、〇とうもろこし(冷凍)、〇こんぶ(だし用)	〇牛乳、〇ジャージャー麺、〇こんぶ(乳児のみ)
21木	かぶの煮物	ハヤシライス、春雨サラダ、フルーツ	胚芽米、〇食パン、小麦粉、はるさめ、〇グラニュー糖、砂糖、オリーブ油、はちみつ、ごま油	〇牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、かに水煮缶、バター、〇バター、〇米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ネーブル、たまねぎ、もやし、〇きゅうり、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、しょうが	〇牛乳、〇シナモントースト、〇スティック胡瓜
22金	ゆでさつまい	ご飯、コーンスープ、鮭フライ、スパゲティサラダ、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇砂糖、〇リッツ、油、スパゲティ、パン粉、小麦粉、〇粉糖、砂糖	牛乳、ベにさけ、〇卵、〇バター、ツナ油漬缶(きはだ)、〇牛乳、〇スキムミルク、バター	いちご、クリームコーン缶、〇もも缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、パセリ	〇お茶、〇ピーチケーキ、〇リッツ
23土	こんぶ	とん汁うどん、かぼちゃの煮物、フルーツ	〇胚芽米、ゆでうどん、さといも、〇砂糖、三温糖、〇油	豚肉(ばら)、〇鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、いよかん、だいこん、にんじん、〇かぶ、ごぼう、ねぎ、〇かぶ・葉、〇グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、〇しょうが、〇塩こんぶ	〇お茶、〇鶏そぼろごはん、〇かぶの塩昆布あえ
25月	煮干し	マーボー丼、中華風スープ、はくさいとじゃこのサラダ、フルーツ	胚芽米、〇砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖、三温糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	〇オレンジ天然果汁、いちご、もやし、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、コーン缶、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが、〇かんてん(粉)	〇牛乳、〇オレンジゼリー、〇クラッカー
26火	スティック胡瓜	バターロール、野菜スープ(キャベツ)、魚のムニエルクリームソース、ポテトサラダ、フルーツ	バターロール、〇胚芽米、じゃがいも、小麦粉、マヨドレ、〇三温糖、〇なたね油、なたね油、〇ごま(乾)	たら、牛乳、ハム、〇米みそ(淡色辛みそ)、〇いわし(煮干し)、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、クリームコーン缶	〇お茶、〇五平餅、〇煮干し
27水	粉ふき芋	ご飯、すまし汁(豆腐・みつば)、ローストチキン、春雨炒め、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇メープルシロップ、はるさめ、〇砂糖、〇なたね油、なたね油	〇牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、〇豆乳、〇卵、ツナ油漬缶(きはだ)、〇無塩バター	すいか、にんじん、〇ごぼう、キャベツ、みつば、ピーマン、にんにく、しょうが、干しいたけ	〇牛乳、〇ホットケーキ、〇ごぼうスティック
28木	ブロッコリーのゴマ和え	カレーライス、和風サラダ、福神漬、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ、砂糖、〇なたね油	〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、〇豆乳、〇無塩バター、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、〇干しぶどう、福神漬、きゅうり、しめじ、グリーンアスパラガス、乾燥わかめ(素干し水戻し)、しょうが、にんにく	〇お茶、〇プレーンヨーグルト、〇スコーン(レーズン)
30土	こんぶ	ケチャップライス、中華風スープ(小松菜)、フルーツ	胚芽米、〇マカロニ、〇砂糖、なたね油	〇牛乳、鶏ひき肉、〇きな粉、〇いわし(煮干し)	オレンジ、ネーブル、たまねぎ、ごまつな、にんじん、グリーンピース、干しいたけ	〇牛乳、〇マカロニきな粉、〇煮干し

