



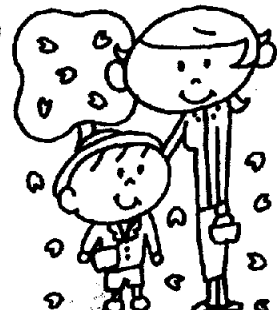
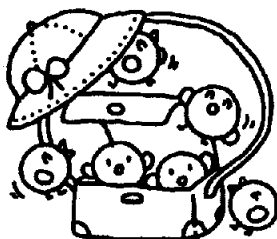
4月の献立表

2017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
			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	
01 土	煮干し	とん汁うどん かぼちやの煮物 フルーツ	ゆでうどん、○胚芽米、さといも、○オリーブ油、きび砂糖	豚肉、みそ、○鶏もも肉、○みそ	かぼちや、いよかん、だいこん、○だいこん、にんじん、○たまねぎ、ごぼう、○マッシュルーム、○にんじん、ねぎ、○グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	お茶 チキンピラフ 大根スティック
03 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鯖の塩焼き いり鶏煮 フルーツ	○食パン、胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	○牛乳、さば、鶏もも肉(皮付き)、○とろけるチーズ、豆みそ、○みそ	りんご、○きゅうり、にんじん、たまねぎ、れんこん、たけのこ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 チーズトースト スティック胡瓜
04 火	人参 スティック	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 さつま芋の甘煮 フルーツ	○胚芽米、胚芽米、さつまいも、砂糖、油、○焼ふ、○ごま、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、みそ	キャベツ、オレンジ、ネーブル、にんじん、ピーマン、しめじ、○みつば、○えのきたけ、ねぎ、○あおのり	お茶 おにぎり(青のり) 麩のすまし汁(みつば)
05 水	里芋の 煮物	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、片栗粉、○オリーブ油、油、きび砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏ひき肉、○豚肉、卵、みそ、ベーコン	いよかん、○たまねぎ、れんこん、たまねぎ、だいこん、○にんじん、わかめ(乾)、○ピーマン、ピーマン、○こんぶ、にんにく	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
06 木	かぶの 煮物	ソフトフランスパン かぼちやのクリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	フランスパン、○胚芽米、小麦粉、○油、油、○ごま、○はちみつ、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、バター、○かつお節	いちご、日本かぼちや、キャベツ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、○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 にんじんのマリネ
07 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、○さつまいも、○小麦粉、小麦粉、○きび砂糖、油、○なたね油、きび砂糖	○牛乳、まかじき、○豆乳、さつま揚げ、みそ	ぶどう、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○いちごジャム、切り干しだいこん、あおのり	牛乳 いちごマーブル蒸しぼん ふかし芋
08 土	煮干し	メキシカンライス 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、○小麦粉、油、○油	ウインナー、○鶏もも肉(皮付き)、○チーズ	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、○だいこん、かぶ、○にんじん、にんじん、なす、○ねぎ、セロリー、○干しいたけ	お茶 すいとん チーズ
10 月	こんぶ	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、○胚芽米、ごま油、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、○油、○ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、○みそ、みそ、○煮干し、しらす干し	いちご、もやし、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが	お茶 五平餅 煮干し
11 火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) ローストチキン 野菜の磯辺和え フルーツ	○ゆでうどん、胚芽米、○なたね油、なたね油、ごま油	鶏もも肉、○牛乳、○豚肉、油揚げ、みそ	りんご、もやし、こまつな、○もやし、○キャベツ、ほうれんそう、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、○こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、焼きのり、○あおのり	牛乳 炒めうどん こんぶ(乳児のみ)
12 水	ゆで かぼちや	ご飯 澄まし汁(里芋・わかめ) 魚みそ焼き(鱈) 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、○強力粉、○じゃがいも、さといも、○きび砂糖、○油、きび砂糖、○小麦粉、○オリーブ油	○牛乳、さわら、○ヨーグルト(無糖)、ちくわ、みそ、凍り豆腐、○ベーコン	オレンジ・ネーブル、○たまねぎ、にんじん、板こんにやく、○にんじん、ごぼう、いんげん、○セロリー、わかめ(乾)、○パセリ	お茶 手作りパン 野菜のミルクスープ
13 木	大根の 煮物	カレーライス 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、小麦粉、○きび砂糖、はちみつ、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)豆乳、ツナ油漬缶、○米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、キャベツ、○にんじん、たまねぎ、にんじん、○みかん缶、福神漬、しめじ、コーン缶、グリーンアスパラガス、しょうが、にんにく	お茶 フルーツシリアル 人参スティック
14 金	ブロッコリーの ゴマ和え	ご飯 みそ汁(厚揚げ・大根) 魚の煮付け 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	○胚芽米、じゃがいも、胚芽米、きび砂糖、油、○油、○きび砂糖	あか魚、豚ひき肉、生揚げ、みそ	りんご、だいこん、しらたき、たまねぎ、○ごぼう、ねぎ、○かぶ・葉、にんじん、いんげん、しょうが、わかめ	お茶 菜めし ごぼうスティック

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー579kcal・たんぱく質21.8g・脂質16.3g)



献立表



2017年04月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(Oは午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
15 土	煮干し	とん汁うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、○胚芽米、さといも、○オリーブ油、きび砂糖	豚肉、みそ、○鶏もも肉、○みそ	かぼちゃ、いよかん、だいこん、○だいこん、にんじん、○たまねぎ、ごぼう、○マッシュルーム、○にんじん、ねぎ、○グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	お茶 チキンピラフ 大根スティック
17 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鯖の塩焼き いり鶏煮 フルーツ	○食パン、胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	○牛乳、さば、鶏もも肉(皮付き)、○とろけるチーズ、豆みそ、○みそ	りんご、○きゅうり、にんじん、たまねぎ、れんこん、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 チーズトースト スティック胡瓜
18 火	人参 スティック	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 さつま芋の甘煮 フルーツ	○胚芽米、胚芽米、さつまいも、砂糖、油、○焼ふ、○ごま、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、みそ	キャベツ、オレンジ、ネーブル、にんじん、ピーマン、しめじ、○みつば、○えのきたけ、ねぎ、○あおのり	お茶 おにぎり(青のり) 麩のすまし汁(みつば)
19 水	里芋の 煮物	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、片栗粉、○オリーブ油、油、きび砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏ひき肉、○豚肉、卵、みそ、ベーコン	いよかん、○たまねぎ、れんこん、たまねぎ、だいこん、○にんじん、わかめ(乾)、○ピーマン、ピーマン、○こんぶ(だし用)、にんにく	牛乳 スパゲティー・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
20 木	かぶの 煮物	ソフトフランスパン 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	フランスパン、○胚芽米、小麦粉、○油、油、○ごま、○はちみつ、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、バター、○かつお節	いちご、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、○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 にんじんのマリネ
21 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、○さつまいも、○小麦粉、小麦粉、○きび砂糖、油、○なたね油、きび砂糖	○牛乳、まかじき、○豆乳、さつま揚げ、みそ	ぶどう、キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、○いちごジャム、切り干しだいこん、あおのり	牛乳 いちごマーブル蒸しぱん ふかし芋
22 土	煮干し	メキシカンライス 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、○小麦粉、油、○油	ウインナー、○鶏もも肉(皮付き)、○チーズ	オレンジ、ネーブル、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、○だいこん、かぶ、○にんじん、にんじん、なす、○ねぎ、セロリー、○干しいたけ	お茶 すいとん チーズ
24 月	こんぶ	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、○胚芽米、ごま油、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、○油、○ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、○みそ、みそ、○煮干し、しらす干し	いちご、もやし、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが	お茶 五平餅 煮干し
25 火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) ローストチキン 野菜の磯辺和え フルーツ	○ゆでうどん、胚芽米、○なたね油、なたね油、ごま油	鶏もも肉、○牛乳、○豚肉、油揚げ、みそ	りんご、もやし、ごまつな、○もやし、○キャベツ、ほうれん草、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、○こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、焼きのり、○あおのり	牛乳 炒めうどん こんぶ(乳児のみ)
26 水	ゆで かぼちゃ	ご飯 澄まし汁(里芋・わかめ) 魚みそ焼き(鯖) 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、○強力粉、○じゃがいも、さといも、○きび砂糖、○油、きび砂糖、○小麦粉、○オリーブ油	○牛乳、さわら、○ヨーグルト(無糖)、ちくわ、みそ、凍り豆腐、○ベーコン	オレンジ、ネーブル、○たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、○にんじん、ごぼう、いんげん、○セロリー、わかめ(乾)、○パセリ	お茶 手作りパン 野菜のミルクスープ
27 木	大根の 煮物	カレーライス 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、小麦粉、○きび砂糖、はちみつ、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)豆乳、ツナ油漬缶、○米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、キャベツ、○にんじん、たまねぎ、にんじん、○みかん缶、福神漬、しめじ、コーン缶、グリーンアスパラガス、しょうが、にんにく	お茶 フルーツシリアル 人参スティック
28 金 誕生 生会	ブロッコリーの ゴマ和え	麦ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 鮭フライ 和風サラダ いちご	胚芽米、○小麦粉、○きび砂糖、押麦、パン粉、油、小麦粉、きび砂糖、○なたね油、○粉糖	○牛乳、ペにさげ、○卵、○バター、みそ、油揚げ、○スキムミルク	いちご、○もも缶、キャベツ、かぶ、○ごぼう、きゅうり、かぶ・葉、コーン缶、わかめ(乾)	牛乳 ピーチケーキ ごぼうスティック

4月のフルーツは、いよかん・ごぼん・きよみオレンジ・いちごになります。

