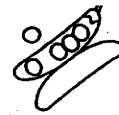




4月の献立表



2019年04月

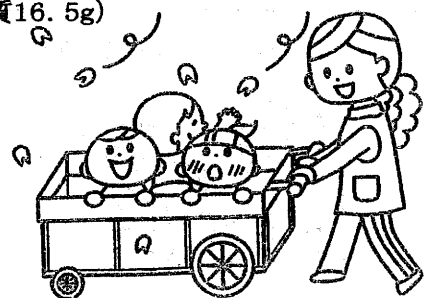
みどりの保育園(一般)

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月	こんぶ	ごはん みそ汁(もやし・にんじん) 肉豆腐 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 豆乳、みそ、バター	かぼちゃ、りんご、しら たき、ごぼう、にんじ ん、大豆もやし、ねぎ、 いちごジャム	牛乳 いちごマーブル蒸しぱん ごぼうスティック
02火	人参 スティック	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、片栗粉、ご ま、油、きび砂糖、ごま 油	鶏ひき肉、焼き豚(乳・ 卵なし)、卵、みそ	いよかん、こまつな、たまね ぎ、きゅうり、だいごん、にんじ ん、わかめ(乾)、ピーマン	お茶 焼き豚チャーハン 胡瓜スティック(塩)
03水	粉ふき芋	ごはん すまし汁(しいたけ・豆腐) 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、なが いも、油、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、卵、煮干し、桜え び、かつお節	いちご、緑豆もやし、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、にら、しょうが、しいたけ、 あおりのり	牛乳 お好み焼き 煮干し
04木	ごぼう スティック	コッペパン 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	胚芽米、コッペパン、 小麦粉、油、焼ふ、ご ま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、 バター、かつお節	りんご、日本かぼちゃ、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ほうれんそう、ブロッコ リー、コーン缶、マッシュルー ム、焼きのり	お茶 おかかおにぎり みそ汁 (麩・ほうれん草)
05金	胡瓜 スティック	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鮭の塩焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 油、オリーブ油、きび砂 糖	牛乳、さけ、鶏もも肉、 豚肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、れんこん、ごぼう、たけのこ(小) 、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
06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	ウインナー、鶏もも肉、 チーズ	いちご、たまねぎ、ピーマン、 コーン缶、だいごん、かぶ、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
08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、食パン(乳・卵 なし)、ごま油、片栗 粉、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、とろけるチーズ、 みそ、しらす干し	いちご、だいごん、はくさい、 もやし、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	牛乳 チーズトースト 大根スティック
09火	ゆで さつま芋	ごはん みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、はちみつ	まかじき、鶏もも肉、み そ、油揚げ	りんご、にんじん、しらたき、キャベ ツ、えのきたけ、しらたき、ごぼう、たけのこ (ゆで)、いんげん、さやえんどう、ひ き、焼きのり、あおりのり	お茶 炊き込みごはん にんじんのマリネ
10水	ブロッコリー の ごまあえ	ごはん みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ローストチキン 洋風きんぴら フルーツ	焼きそばめん、胚芽 米、油、オリーブ油、ご ま油、きび砂糖	鶏もも肉、豚肉、みそ、 ベーコン(乳含む)	りんご、れんこん、きゅうり、た まねぎ、こまつな、キャベツ、 にんじん、ピーマン、にんに く、しょうが、あおりのり	お茶 焼きそば 中華きゅうり
11木	大根 スティック	カレーライス 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 じゃがいも、マカロニ、 油、小麦粉、きび砂 糖、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳、ツ ナ油漬缶、きな粉	いよかん、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、福神漬、しめ じ、コーン缶、グリーンアスパ ラガス、にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 ふかし芋
12金	ゆで かぼちゃ	ごはん すまし汁(里芋・わかめ) 魚みそ照り焼き(サバ) ほうれん草のおかか和え フルーツ	胚芽米、強力粉、じゃ がいも、さといも、きび 砂糖、油、小麦粉、オ リーブ油	牛乳、さば、ヨーグルト (無糖)、豆、ベーコン (乳含む)、かつお節	オレンジ、ネーブル、ほうれん そう、たまねぎ、にんじん、は くさい、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土	煮干し	どん汁うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 油、ごま、きび砂糖	豚肉、みそ、ベーコン (乳含む)	いちご、にんじん、だいごん、 たまねぎ、ブロッコリー、ごぼ う、ねぎ、グリーンピース、こん ぶ、干しいたけ	お茶 ケチャップライス こんぶ

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー550kcal・たんぱく質20.9g・脂質16.5g)

入園おめでとうございます

進級おめでとうございます



献立表

2019年04月

日付	朝おやつ	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○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	
15月	こんぶ	ごはん みそ汁(もやし・にんじん) 肉豆腐 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 豆乳、みそ、バター	かぼちゃ、りんご、しら たき、ごぼう、にんじ ん、大豆もやし、ねぎ、 いちごジャム	牛乳 いちごマーブル蒸しぱん ごぼうスティック
16火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、片栗粉、ご ま、油、きび砂糖、ごま 油	鶏ひき肉、焼き豚(乳・ 卵なし)、卵、みそ	いよかん、ごまつな、たまね ぎ、きゅうり、だいこん、にん じん、わかめ(乾)、ピーマン	お茶 焼き豚チャーハン 胡瓜スティック(塩)
17水	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(しいたけ・豆腐) 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、なが いも、油、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、卵、煮干し、桜え び、かつお節	いちご、緑豆もやし、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、にら、しょうが、しいたけ、 あおのり	牛乳 お好み焼き 煮干し
18木	ごぼう スティック	コッペパン 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	胚芽米、コッペパン、 小麦粉、油、焼ふ、ご ま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、 バター、かつお節	りんご、日本かぼちゃ、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ほうれんそう、プロ コリー、コーン缶、マッシュ ルーム、焼きのり	お茶 おかかおにぎり みそ汁 (糖・ほうれん草)
19金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鮭の塩焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 油、オリーブ油、きび 砂糖	牛乳、さけ、鶏もも肉、 豚肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、れんこん、ごぼう、たけのここん ぶ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
20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	ウインナー、鶏もも肉、 チーズ	いちご、たまねぎ、ピーマン、 コーン缶、だいこん、かぶ、 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
22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、食パン(乳・卵 なし)、ごま油、片栗 粉、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、とろけるチーズ、 みそ、しらす干し	いちご、だいこん、はくさい、 もやし、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	牛乳 チーズトースト 大根スティック
23火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、はちみつ	まかじき、鶏もも肉、み そ、油揚げ	りんご、にんじん、しらたき、キャベ ツ、えのきたけ、しらたき、ごぼう、たけの (ゆで)、いんげん、さやえんどう、ひ じき、焼きのり、あおのり	お茶 炊き込みごはん にんじんのマリネ
24水	ブロッコリー の ごまあえ	ご飯 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ローストチキン 洋風きんぴら フルーツ	焼きそばめん、胚芽 米、油、オリーブ油、ご ま油、きび砂糖	鶏もも肉、豚肉、みそ、 ベーコン(乳含む)	りんご、れんこん、きゅうり、た まねぎ、ごまつな、キャベツ、 にんじん、ピーマン、にんに く、しょうが、あおのり	お茶 焼きそば 中華きゅうり
25木	大根 スティック	カレーライス 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 じゃがいも、マカロニ、 油、小麦粉、きび砂 糖、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳、ツ ナ油漬缶、きな粉	いよかん、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、福神漬、しめ じ、コーン缶、グリーンアスパ ラガス、にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 ふかし芋
26金 誕生会	ゆで かぼちゃ	たけのこ御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) ハンバーグ ゆでブロッコリー、粉ふき芋 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 強力粉、小麦粉、きび 砂糖、パン粉、油、オ リーブ油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、卵、木 綿豆腐、ヨーグルト(無 糖)、バター、卵、みそ、牛 乳、油揚げ、ベーコン(乳 含む)、スキムミルク	りんご、いちご、もも缶、たま ねぎ、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、なめこ、たけ のこ、セロリー、さやえん どう、糸みつば、パセリ	お茶 ピーチケーキ、りんご (乳児)お茶 手作りパン 野菜のミルクスープ
27土	煮干し	とん汁うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 油、ごま、きび砂糖	豚肉、みそ、ベーコン (乳含む)	いちご、にんじん、だいこん、 たまねぎ、ブロッコリー、ごぼ う、ねぎ、グリーンピース、こ んぶ、干しいたけ	お茶 ケチャップライス こんぶ

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。

