

2024年04月

献立表

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 10時おやつ |
|----|---|---|-------------------|-----------------------------|---|---|------------|
| | | | | 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 | 月 | ごはん 豆腐のケチャップ煮 油揚げの和風サラダ みそ汁 | 納豆チャーハン 牛乳 | 胚芽米、米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、オリーブ油 | 牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、油揚げ、挽きわり納豆、鶏ひき肉、白みそ、かつお節 | オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく | せんべい 牛乳 |
| 2 | 火 | ごはん 豚だいこん ほうれん草のいそべあえ すまし汁 | やきうどん 牛乳 | 胚芽米、干しうどん、板こんにやく、砂糖、油 | 牛乳、豚こま肉、ベーコン、白みそ、凍り豆腐、かつお節 | オレンジ、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、のり佃煮、ピーマン、しょうが、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 3 | 水 | ごはん 豚肉生姜焼き きゅうりとちくわのサラダ みそ汁 | ゼリー・おかし 牛乳 | 胚芽米、マヨネーズ、油、片栗粉 | 牛乳、豚肉(ロース)、ちくわ、白みそ、かつお節、ごま | オレンジ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)、カットわかめ | せんべい 牛乳 |
| 4 | 木 | ごはん 鶏肉マーマレード焼き ほうれん草の酢みそあえ みそ汁 | おからドーナツ 牛乳 | 胚芽米、小麦粉、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、おから、油揚げ、ちくわ、白みそ、バター、かつお節 | オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、マーマレード、にんじん、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 5 | 金 | ごはん 鮭みそ焼き 筑前煮 みそ汁 | いちごジャムのケーキ 牛乳 | 胚芽米、ホットケーキ粉、板こんにやく、油、砂糖 | 牛乳、さけ、豆乳、ちくわ、白みそ、ごま、かつお節 | オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、いちごジャム、しめじ、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 6 | 土 | ごはん やきにく ナムル みそ汁 | ゼリー・おかし | 胚芽米、ごま油、油、砂糖、片栗粉 | 豚こま肉、白みそ、かつお節、ごま、ちくわ | オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが | せんべい 牛乳 |
| 7 | 日 | | | | | | |
| 8 | 月 | ごはん 鶏肉のりんごソース焼き 春雨の中華いため みそ汁 | パンネミート 牛乳 | 胚芽米、じゃがいも、パンネ、はるさめ、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、白みそ、かつお節 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、しめじ、りんごジャム、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく、 | せんべい 牛乳 |
| 9 | 火 | ごはん みそやきにく マセドアンサラダ みそ汁 | たけのごごはん 牛乳 | 胚芽米、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油 | 牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、油揚げ、白みそ、かつお節 | オレンジ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、たけのこ、コーン缶、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 10 | 水 | ごはん 白身魚のみそマヨネーズやき 切り昆布の煮もの 春野菜のみそ汁 | レーズンパン 牛乳 | ロールパン、胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 | 牛乳、かたい、ちくわ、豚こま肉、白みそ、かつお節 | オレンジ、れんこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、グリーンアスパラガス、刻みこんぶ、ねぎ、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 11 | 木 | ごはん 鶏肉塩からあげ 小松菜の納豆あえ みそ汁 | 桜蒸しケーキ 牛乳 | 胚芽米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、しらす干し、さくらでんぶ、白みそ、かつお節、ごま | オレンジ、こまつな、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく | せんべい 牛乳 |
| 12 | 金 | 肉みそ丼 トマトのしらすあえ すまし汁 | カルピスゼリー 牛乳 | 胚芽米、砂糖、ごま油、片栗粉、油 | 牛乳、豚ひき肉、カルピス、しらす干し、白みそ、凍り豆腐、かつお節 | いちご、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ、しめじ、たけのこ(ゆで)、こんぶ(だし用)、かんてん | せんべい 牛乳 |
| 13 | 土 | ごはん 肉じゃが わかめのサラダ みそ汁 | ゼリー・おかし | じゃがいも、胚芽米、油、砂糖 | 豚こま肉、白みそ、かつお節 | オレンジ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、カットわかめ、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 14 | 日 | | | | | | |
| 15 | 月 | ごはん 鶏肉トマト煮 ツナサラダ もずくのみそ汁 | こまつな和風スパゲティ 牛乳 | 胚芽米、スパゲティ、小麦粉、油、オリーブ油 | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、ベーコン、バター、白みそ、かつお節 | オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、マジックルーム、こまつな、にんじん、コーン缶、もずく、エリンギ、 | せんべい 牛乳 |
| 16 | 火 | 肉うどん 切干大根のマヨネーズあえ | しらすのまぜごはん 牛乳 | 干しうどん、米、マヨネーズ、ごま油 | 牛乳、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、しらす干し、ごま、白みそ、かつお節、すりごま | いちご、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、こまつな、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |

屏風ヶ浦保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 10時おやつ |
|----|---|--|----------------|-------------------------------------|---|---|------------|
| | | | | 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 | |
| 17 | 水 | ごはん ぶりてりやき キャベツのごま酢あえ みそ汁 | ヨーグルト・おかし | 胚芽米、じゃがいも、砂糖、油 | ヨーグルト(加糖)、ぶり、白みそ、かつお節、ごま | オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、こんぶ(だし用) | バナナ 牛乳 |
| 18 | 木 | ごはん ささみのガーリックフライ 春雨の中華サラダ みそ汁 | ジャムサンド 牛乳 | 胚芽米、食パン、パン粉、油、マーガリン、はるさめ、小麦粉、ごま油、砂糖 | 牛乳、鶏ささ身、焼き豚、油揚げ、白みそ、かつお節 | オレンジ、キャベツ、いちごジャム、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく、カットわかめ | せんべい 牛乳 |
| 19 | 金 | 桜鯛ごはん 鶏肉の塩こうじガーリック焼き 木の芽あえ 若筍椀 | ケーキ 牛乳 | 米、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、たい、いか、白みそ | いちご、たけのこ、れんこん、うど、万能ねぎ、しそ、カットわかめ、にんにく | ジュース |
| 20 | 土 | ごはん 鶏肉てりやき マカロニサラダ みそ汁 | ゼリー・おかし | 胚芽米、マカロニ、マヨネーズ、はちみつ | 鶏もも肉、白みそ、ハム、かつお節 | オレンジ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 21 | 日 | | | | | | |
| 22 | 月 | ごはん カレー コールスロー | マカロニきなこ 牛乳 | じゃがいも、胚芽米、マカロニ、砂糖、油、小麦粉 | 牛乳、豚肉(もも)、きな粉、脱脂粉乳 | たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり | せんべい 牛乳 |
| 23 | 火 | ごはん 鶏肉北京ダックソース ほうれん草じゃこあえ みそ汁 | にゅうめん 牛乳 | 胚芽米、干しとうもろこし、はちみつ、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、白みそ、しらす干し、ごま、かつお節 | オレンジ、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、きゅうり、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、にら、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 24 | 水 | ごはん キャベツいりハンバーグ 切干大根とほうれん草のごま酢あえ みそ汁 | メロンパン 牛乳 | ロールパン、胚芽米、上新粉、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ちくわ、白みそ、ごま、かつお節 | オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、さやえんどう、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 25 | 木 | ジャージャー麺 もやしのサラダ | ピラフ 牛乳 | 焼きそばめん、胚芽米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、ウインナー、白みそ、バター、すりごま | オレンジ、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが | せんべい 牛乳 |
| 26 | 金 | ごはん 鶏肉からあげごま風味 キャベツのマヨネーズサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) | シュガートースト 牛乳 | 胚芽米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、マーガリン、油、砂糖、オリーブ油 | 牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節、ごま | オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ | せんべい 牛乳 |
| 27 | 土 | ごはん じゃがいもカレー煮 スパゲティサラダ みそ汁 | ゼリー・おかし | じゃがいも、胚芽米、スパゲティ、油、砂糖 | 豚ひき肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節、バター | オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ | せんべい 牛乳 |
| 28 | 日 | | | | | | |
| 29 | 月 | 昭和の日 | | | | | |
| 30 | 火 | ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き ひじき煮豆 みそ汁 | しらすトースト 牛乳 | 胚芽米、食パン、板こんにやく、マヨネーズ、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、しらす干し、油揚げ、白みそ、かつお節、粉チーズ | オレンジ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、あおのり | せんべい 牛乳 |

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆おたんじょうび会は19日です。
 ☆昼食にはフルーツがでています。オレンジ、いちごのいずれかです。
 ☆今月初めの食材は、アスパラ、きぬさや、木の芽、うど、たいです。

