

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、板こんにゃく、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、板こんにゃく、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、鶏さき身、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、干しそうめん、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。

