

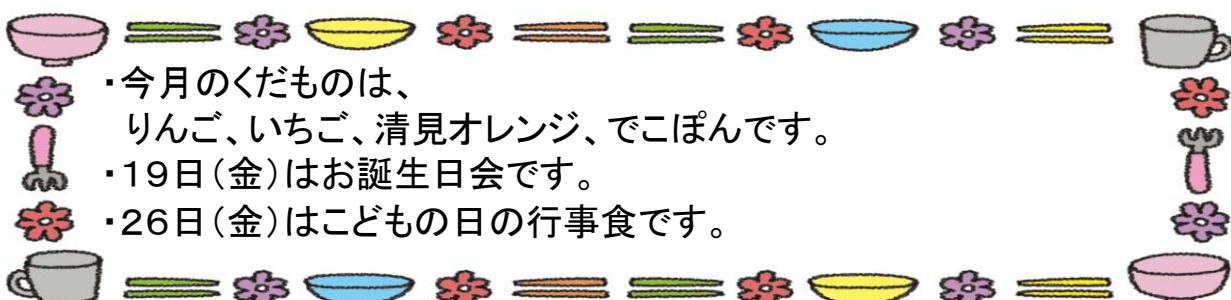
2019年4月 献立表



かんのん町保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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 麻婆豆腐 もやしの三杯酢 清汁(麩・ねぎ) 清見オレンジ	苺ジャム蒸しパン 牛乳	米、ごま油、砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス サラダ油 いちごジャム	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 麩、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、にら もやし、きゅうり、コーン ねぎ、清見オレンジ	しょう油、酢 だし汁、塩
2	火	ごはん 豆腐のミートローフ 春雨の中華風炒め 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	にゅうめん 牛乳	米、砂糖、春雨 サラダ油、ごま油 そうめん	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ ほうれん草、大根 りんご、にら、ねぎ	塩、ケチャップ しょう油 塩、だし汁
3	水	肉うどん かれいの煮付け 大豆サラダ 清見オレンジ	ひじきごはん 牛乳	うどん エッグケアマヨネーズ 米、砂糖	豚小間肉、かれい 大豆水煮、ツナ缶 油揚げ 牛乳	にんじん、ほうれん草 しめじ、ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン 清見オレンジ ひじき	だし汁、しょう油 塩、みりん 料理酒
4	木	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のツナ和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) でこぼん	焼そば 牛乳	米、小麦粉 サラダ油、ごま 砂糖、じゃが芋 やきそば麺	鶏もも肉 ツナ缶、白味噌 豚小間肉 牛乳	ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、でこぼん もやし、あおのり	しょう油、料理酒 みりん、しょうが 酢、中濃ソース
5	金	豚すき焼き丼 切干大根サラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	みかんゼリー クラッカー 牛乳	米、サラダ油 砂糖、ごま、ごま油 クラッカー	豚小間肉、焼き豆腐 白味噌 牛乳	玉ねぎ、しらたき 切干大根、にんじん きゅうり、キャベツ、コーン りんご みかん缶、オレンジジュース	しょう油、みりん 酢、だし汁 寒天、レモン汁
6	土	ごはん 生揚げの中華風煮 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・たまねぎ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、サラダ油 砂糖、春雨 じゃが芋、片栗粉	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、コーン わかめ、パセリ りんご	しょう油、中華だし 酢、だし汁 塩
7	日						
8	月	チキンカレー フレンチサラダ りんご	黒糖のケーキ 牛乳	米、じゃが芋 バター、小麦粉 サラダ油、砂糖 黒砂糖	鶏小間肉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、みかん缶 りんご	カレー粉、塩 中濃ソース ケチャップ、コンソメ ベーキングパウダー
9	火	ごはん 鮭の西京焼き きんぴらごぼう 清汁(ねぎ・豆腐) 清見オレンジ	スパゲティミートソース 牛乳	米、砂糖、ごま サラダ油 スパゲティ	鮭、白味噌 絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、ピーマン ねぎ、清見オレンジ 玉ねぎ、パセリ	料理酒、みりん しょう油、だし汁 塩、ケチャップ コンソメ
10	水	ジャムサンド ツナグラタン 野菜スティック じゃが芋のスープ りんご	ふりかけごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム マカロニ、サラダ油 小麦粉、パン粉 エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	ツナ缶、豆乳 パルメザンチーズ 花鰹、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり パセリ、りんご あおのり	塩、コンソメ しょう油
11	木	ごはん 豚肉のカレー焼き ひじき煮豆 味噌汁(大根・えのき) 清見オレンジ	シュガートースト 牛乳	米、小麦粉 サラダ油 砂糖 食パン、バター	豚小間肉 大豆水煮、油揚げ 白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、ひじき にんじん、こんにゃく えのき、大根、清見オレンジ	塩、カレー粉 しょう油、だし汁
12	金	タコライス マカロニサラダ 豆乳スープ(じゃがいも・玉ねぎ) でこぼん	鶏おこわ 牛乳	米、砂糖 マカロニ エッグケアマヨネーズ もち米 じゃがいも	豚ひき肉 ダイスチーズ 鶏小間肉 牛乳、豆乳	レタス、トマト にんじん、きゅうり、玉ねぎ パセリ、でこぼん しめじ、ごぼう、にんじん	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 塩、コンソメ 料理酒、しょう油
13	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(麩・玉ねぎ) 清見オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米、ごま油 さつま芋、砂糖	木綿豆腐、豚小間肉 麩、白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、もやし、にら 玉ねぎ、清見オレンジ	料理酒、しょう油 塩、だし汁
14	日						
15	月	グリーンピースごはん 豆腐のつくね焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草・麩) でこぼん	揚げパン 牛乳	米、小麦粉 パン粉、サラダ油 バターロール 砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉 ちくわ、麩、白味噌 きなこ 牛乳	にんじん、大根、いんげん こんにゃく、しめじ でこぼん、グリーンピース ほうれん草	料理酒、みりん しょう油、だし汁 塩

日	曜	食卓メニュー	汁のパン	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	調味料
16	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	焼きうどん 牛乳	米、サラダ油 うどん、砂糖 マーマレードジャム	絹ごし豆腐、白味噌 豚ひき肉、鶏もも肉 牛乳	コーン、なめこ、りんご 玉ねぎ、あおのり、ひじき にんじん、きゅうり	酢、だし汁 塩、しょう油
17	水	けんちんうどん かじきの照り焼き ごま酢和え りんご	骨太チャーハン 牛乳	うどん、サラダ油 ごま油、小麦粉 米、ごま	鶏小間肉、かじき ちりめん 豚挽き肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり りんご	だし汁、しょう油 塩、みりん 酢
18	木	ごはん チンジャオロース ブロッコリー中華和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	クッキー 牛乳	米、サラダ油 ごま油 片栗粉、ごま 小麦粉、砂糖	豚もも肉 白味噌 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ブロッコリー、わかめ 玉ねぎ、清見オレンジ	しょう油、料理酒 塩、酢、だし汁
19	金	ごましおごはん 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ けんちん汁 いちご	ケーキ 牛乳	米、片栗粉、ごま サラダ油 スパゲティ エッグケアマヨネーズ 小麦粉	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 生クリーム 牛乳	にんじん きゅうり、コーン 大根、ごぼう、いちご 黄桃缶、しょうが	料理酒、塩 しょう油 みりん、だし汁 ベーキングパウダー
20	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干大根・小松菜) りんご	きなこのホットケーキ 牛乳	米、サラダ油 砂糖、ごま油 片栗粉、じゃがいも ホットケーキミックス 黒砂糖	豚小間肉 白味噌 豆乳、きなこ 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、しょうが あおのり、切干大根 小松菜、りんご	しょう油、料理酒 みりん、塩 だし汁
21	日						
22	月	ポークカレー コーンサラダ 清見オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 バター、小麦粉 サラダ油、砂糖 ごま	豚小間肉 ちりめん 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、コーン きゅうり、清見オレンジ わかめ	カレー粉、塩 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 酢、しょう油
23	火	ごはん 魚の変わり焼き 五色和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) でこぼん	きなこ蒸しパン 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス	かじき 花鰹、白味噌 きなこ 牛乳、豆乳	小松菜、もやし、にんじん しめじ、コーン 玉ねぎ、でこぼん	塩、しょう油 だし汁
24	水	ジャムサンド 鶏肉のトマト煮 ナムル コンソメスープ(白菜・にんじん) りんご	まぜごはん 牛乳	食パン、苺ジャム 小麦粉、サラダ油 ごま油、ごま 米	鶏小間肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶 ほうれん草、もやし、きゅうり 白菜、にんじん、りんご しめじ	塩、ケチャップ コンソメ、しょう油 料理酒 みりん
25	木	ごはん レバーの竜田揚げ 切干しの和え物 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 清見オレンジ	ジャージャー麺 牛乳	米、片栗粉 サラダ油、ごま油 ごま、やきそば麺	豚レバー ツナ缶、白味噌 豚ひき肉 牛乳 絹ごし豆腐	切干大根、にんじん きゅうり、わかめ ほうれん草、清見オレンジ 玉ねぎ、しょうが、ねぎ	塩、ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油 だし汁 料理酒
26	金	たけのこごはん こいのぼりハンバーグ 春野菜のサラダ 清汁(麩・ねぎ) いちご	こいのぼりケーキ 牛乳	米、砂糖、サラダ油 パン粉 ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ	油揚げ、豚ひき肉 牛乳、豆乳 生クリーム	たけのこ、にんじん、みかん缶 絹さや、グリーンピース、玉ねぎ アスパラガス きゅうり、キャベツ、コーン えのきたけ、わかめ、いちご	塩、しょう油 ケチャップ、だし汁 ココアパウダー ベーキングパウダー
27	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(わかめ・えのき) 清見オレンジ	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、じゃが芋 砂糖、サラダ油 クラッカー	豚小間肉 花鰹、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン キャベツ、えのきたけ ぶどうジュース 清見オレンジ、わかめ	しょう油 だし汁 寒天
28	日						
29	月	昭和の日					
30	火	国民の休日					



・今月のくだものは、
りんご、いちご、清見オレンジ、でこぼんです。
・19日(金)はお誕生日会です。
・26日(金)はこどもの日の行事食です。

