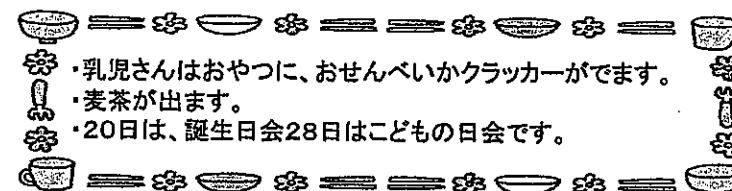


2017年4月 献立表

みなみひの保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	ゼリー、おかし	米、じゃがいも さとう、サラダ油 春雨、	豚小間肉、麩 白味噌、	たまねぎ、にんじん しらたき、きゅうり スイートコーン、わかめ オレンジ	牛乳 おかし
2	日						
3	月	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・たまねぎ) いちご	焼きそば 牛乳	米、みりん、サラダ油 小麦粉、さとう じゃがいも、 焼きそば麺	鶏もも肉、ツナ缶 白味噌 豚挽肉 牛乳	ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、いちご もやし、青海苔	牛乳 おかし
4	火	ごはん マーボー豆腐 もやしの三杯酢 清汁(麩・ねぎ) オレンジ	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、ごま油 さとう、 小麦粉 サラダ油	豆腐、豚挽肉 麩、豆乳 牛乳	にんじん、しいたけ 白ねぎ、にら、もやし きゅうり、にんじん スイートコーン、オレンジ	牛乳 おかし
5	水	肉うどん 大豆サラダ りんご	かやくごはん 牛乳	うどん、マヨネーズ 米、	豚小間肉、大豆水煮 ツナ缶、油揚げ	にんじん、ほうれん草 しめじ、長ねぎ、きゅうり キャベツ、スイートコーン りんご	牛乳 おかし
6	木	ごはん かれの煮付け 春雨の中華風炒め 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、さとう、春雨 サラダ油、ごま油 スパゲティ	かれの、油揚げ 白味噌、豚挽肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ 大根、オレンジ	牛乳 おかし
7	金	チキンカレー フレンチサラダ りんご	みかんゼリー 牛乳	米、じゃがいも カレーパウダー、薄力粉 サラダ油、さとう	鶏小間肉、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり みかん缶、りんご	牛乳 おかし
8	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつまいもの甘煮 味噌汁 オレンジ	ホットケーキ	米、ごま油 さつまいも、さとう ホットケーキミックス	豆腐、豚小間肉 麩、豆乳	にんじん、もやし にら、玉ねぎ、オレンジ	牛乳 おかし
9	日						
10	月	豚すき焼きどんぶり 切り干し大根サラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	黒糖のケーキ 牛乳	米、さとう、みりん ごま、ごま油 小麦粉、サラダ油 黒砂糖	豚小間肉、焼き豆腐 ツナ缶、豆乳 牛乳	玉ねぎ、しらたき にんじん、きゅうり、わかめ きゃべつ、スイートコーン オレンジ	牛乳 おかし
11	火	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー じゃが芋のスープ りんご	ごまじゃこごはん 牛乳	米、サラダ油 じゃがいも、 ごま油、ごま	鶏もも肉、ピザ用チリ ちりめん 牛乳	ほうれん草、にんじん しめじ、たまねぎ いちご	牛乳 おかし
12	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう 清汁(ねぎ・豆腐) いちご	シュガートースト 牛乳	米、さとう、サラダ油 みりん、食パン マーガリン	鮭、白味噌、豆腐 牛乳	たまねぎ、きゃべつ、 もやし、しめじ にんじん、ごぼう、こんにゃく ピーマン、長ねぎ、 オレンジ	牛乳 おかし
13	木	ごはん 豚肉のカレー風味焼き ひじき煮豆 味噌汁(わかめ・えのき) オレンジ	にゅうめん 牛乳	米、小麦粉、さとう そうめん、	豚小間肉、大豆水煮 油揚げ、白味噌 鶏挽肉 牛乳	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、こんにゃく 大根、えのき、にら、長ねぎ いちご	牛乳 おかし
14	金	ごはん チンジャオロース じゃこサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	マドレーヌ 牛乳	米、ごま、サラダ油 スパゲティ、 ホットケーキミックス さとう	鶏もも肉、木綿豆腐 豆乳、豆乳ホイップ 牛乳	にんじん、きゅうり、 スイートコーン、 だいこん、ごぼう、いちご	牛乳 おかし
15	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干・小松菜) オレンジ	蒸しパン	米、サラダ油、ごま油 じゃがいも、 ホットケーキミックス	豚小間肉、 白味噌、豆乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、切り干し大根、 小松菜、オレンジ	牛乳 おかし
16	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	月	ごはん かじきの照り焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草・麩) オレンジ	揚げパン 牛乳	米、みりん、さとう サラダ油、コッペパン	かじき、ちくわ、 麩、白味噌、 牛乳	にんじん、大根 こんにゃく、しめじ、 ほうれん草、オレンジ	牛乳 おかし
18	火	ドライカレー マカロニサラダ キャベツスープ いちご	たぬきうどん 牛乳	米、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ うどん、	豚挽肉、 揚げ玉 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、赤ピーマン なす、トマト、きゅうり スイートコーン、キャベツ いちご、白ねぎ	牛乳 おかし
19	水	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	ツナと昆布のおにぎり 牛乳	米、	鶏もも肉、絹豆腐 白味噌、ツナ缶 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり スイートコーン、なめこ りんご、昆布	牛乳 おかし
20	木	ごまおごはん 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、サラダ油 小麦粉、さとう	鶏もも肉、ちりめん 白味噌、豆乳 牛乳	ピーマン、にんじん たけのこ、キャベツ、 小松菜、わかめ、玉ねぎ オレンジ	牛乳 おかし
21	金	豚汁うどん きゅうりとちくわのサラダ りんご	チャーハン 牛乳	うどん、マヨネーズ 米、ごま、ごま油	豚小間肉、木綿豆腐 ちくわ、豚挽肉 しらす、	にんじん、大根、ごぼう こんにゃく、長ねぎ きゅうり、りんご	牛乳 おかし
22	土	ごはん 生揚げの中華風煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	フライドポテト	米、サラダ油 さとう、じゃがいも	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、	にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、スイートコーン わかめ、たまねぎ、 オレンジ	牛乳 おかし
23	日						
24	月	ごはん 鶏じゃがグラタン ナムル コンソメスープ(白菜、にんじん) いちご	まぜごはん 牛乳	米、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ 米、	鶏もも肉、ツナ缶 牛乳	たまねぎ、ほうれん草 もやし、きゅうり 米、にんじん いちご、	牛乳 おかし
25	火	ごはん 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 清汁(わかめ・えのき) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、さとう、みりん ごま、ごま油 食パン、マヨネーズ	豚小間肉、味噌 ちりめん、ピザ用チリ 牛乳	キャベツ、にんじん もやし、ブロッコリー えのき、わかめ りんご、	牛乳 おかし
26	水	ごはん 魚の変わり焼 五色和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	マカロニ黄な粉 牛乳	米、マヨネーズ パン粉、じゃがいも マカロニ、さとう	かれの、白味噌 黄な粉 牛乳	小松菜、もやし にんじん、しめじ スイートコーン 玉ねぎ、オレンジ	牛乳 おかし
27	木	ごはん レバーのカレー揚げ 切り干し大根のツナ和え 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 甘夏	ジャージャー麺 牛乳	米、サラダ油 片栗粉、マヨネーズ 焼きそば麺	豚レバー、ツナ缶 麩、白味噌 豚挽肉、 牛乳	切り干し大根、にんじん きゅうり、ほうれん草 甘夏、たまねぎ、長ねぎ	牛乳 おかし
28	金	ごはん ミートソーススパゲティ コーンサラダ 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) いちご	桃のパイ 牛乳	スパゲティ、じゃがいも 米、春巻きの皮	豚挽肉、豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、 トマト缶、キャベツ スイートコーン缶、きゅうり いちご、桃缶	牛乳 おかし
29	土	昭和の日					
30	日						


 ・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーがです。
 ・麦茶が出ます。
 ・20日は、誕生日会28日はこどもの日です。

