

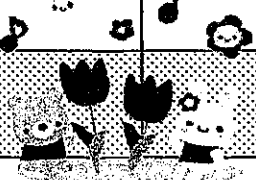
# 2018年4月 献立表



# 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  | 日 |   |                 |  |   |  |           |
| 2  | 月 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>もやしの三杯酢<br>清汁(麩・ねぎ)<br>清見オレンジ        | 毎蒸しパン<br>牛乳     | 米、ごま油、片栗粉<br>さとう、<br>小麦粉<br>サラダ油<br>醤油                     | 豆腐、豚挽肉<br>麩、豆乳<br>牛乳                    | にんじん、たまねぎ、<br>もやし、きゅうり、にんじん<br>ホールコーン、ねぎ<br>清見オレンジ   | 牛乳<br>おかし |
| 3  | 火 | ごはん<br>かれの煮付け<br>春雨の中華風炒め<br>味噌汁(大根・油揚げ)<br>りんご       | ミートソースパゲテ<br>牛乳 | 米、さとう、春雨<br>サラダ油、ごま油<br>スパゲティ                              | かれの、油揚げ<br>白味噌、豚挽き肉<br>牛乳               | 玉ねぎ、にんじん、しめじ<br>大根、りんご                               | 牛乳<br>おかし |
| 4  | 水 | 肉うどん<br>大豆サラダ<br>清見オレンジ                               | ひじきごはん<br>牛乳    | うどん、<br>エッグケアマヨネーズ<br>米、みりん                                | 豚小間肉、大豆水煮<br>油揚げ<br>牛乳                  | にんじん、しめじ、ほうれん草<br>ねぎ、キャベツ、きゅうり<br>スイートコーン、<br>清見オレンジ | 牛乳<br>おかし |
| 5  | 木 | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>ほうれん草のツナ和え<br>味噌汁(じゃが芋・たまねぎ)<br>でこぼん | 焼きそば<br>牛乳      | 米、みりん、サラダ油<br>小麦粉、さとう<br>ごま、じゃが芋<br>焼きそば麺、                 | 鶏もも肉、ツナ缶<br>白味噌、豚挽き肉<br>牛乳              | ほうれん草、にんじん、<br>玉ねぎ、でこぼん<br>もやし、                      | 牛乳<br>おかし |
| 6  | 金 | 豚すき焼きどんぶり<br>切り干し大根サラダ<br>味噌汁(キャベツ・コーン)<br>りんご        | シュガートースト<br>牛乳  | 米、さとう、みりん<br>ごま、ごま油<br>食パン                                 | 豚ロース、焼き豆腐<br>白味噌、<br>牛乳                 | 玉ねぎ、しらたき、切干大根<br>にんじん、きゅうり、キャベツ<br>ホールコーン、りんご        | 牛乳<br>おかし |
| 7  | 土 | ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>さつまいもの甘煮<br>味噌汁(わかめ、玉ねぎ)<br>清見オレンジ | フライドポテト<br>牛乳   | 米、サラダ油、砂糖<br>春雨、じゃが芋<br>油                                  | 厚揚げ、豚小間肉<br>白味噌<br>牛乳                   | にんじん、玉ねぎ、ピーマン<br>きゅうり、ホールコーン<br>わかめ、清見オレンジ、パセリ       | 牛乳<br>おかし |
| 8  | 日 |   |                 |  |   |  |           |
| 9  | 月 | チキンカレー<br>フレンチサラダ<br>りんご                              | 黒糖のケーキ<br>牛乳    | 米、じゃがいも<br>カレールウ、薄力粉<br>砂糖、サラダ油<br>酢、黒糖                    | 鶏小間肉、<br>豆乳<br>牛乳                       | にんじん、玉ねぎ、<br>キャベツ、きゅうり、みかん<br>りんご、                   | 牛乳<br>おかし |
| 10 | 火 | 食パン<br>ツナグラタン<br>野菜スティック<br>じゃが芋のスープ<br>清見オレンジ        | ごまじゃこごはん<br>牛乳  | 食パン、マカロニ<br>サラダ油、薄力粉<br>パン粉、じゃが芋<br>エッグケアマヨネーズ<br>米、ごま、ごま油 | ツナ缶、豆乳<br>パルメザンチーズ<br>ちりめん<br>牛乳        | 玉ねぎ、にんじん、きゅうり<br>清見オレンジ、青海苔                          | 牛乳<br>おかし |
| 11 | 水 | ごはん<br>鮭の西京焼き<br>きんぴらごぼう<br>清汁(ねぎ・豆腐)<br>りんご          | みかんゼリー<br>牛乳    | 米、さとう、サラダ油<br>みりん、ごま                                       | 鮭、白味噌<br>絹ごし豆腐<br>牛乳                    | にんじん、こんにやく<br>ごぼう、ピーマン<br>白ねぎ、りんご<br>みかん             | 牛乳<br>おかし |
| 12 | 木 | ごはん<br>豚肉のカレー風味焼き<br>ひじき煮豆<br>味噌汁(わかめ・えのき)<br>清見オレンジ  | にゅうめん<br>牛乳     | 米、薄力粉、サラダ油<br>砂糖、そうめん                                      | 豚小間肉、大豆水煮<br>大豆水煮、油揚げ<br>白味噌、鶏ひき肉<br>牛乳 | たまねぎ、ピーマン<br>にんじん、こんにやく<br>大根、えのき、にら、長ねぎ<br>清見オレンジ   | 牛乳<br>おかし |
| 13 | 金 | けんちんうどん<br>ごまじゃこサラダ<br>りんご                            | チャーハン<br>牛乳     | うどん、サラダ油<br>ごま、ごま油、砂糖                                      | 豚小間+RC:R[4]C[5]<br>豚ひき肉、しらす<br>牛乳       | ごぼう、にんじん、<br>白ねぎ、キャベツ、小松菜<br>きゅうり、りんご                | 牛乳<br>おかし |
| 14 | 土 | ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>さつまいもの甘煮<br>味噌汁(麩・玉ねぎ)<br>清見オレンジ   | ツナおにぎり<br>牛乳    | 米、ごま油<br>さつまいも、砂糖  | 木綿豆腐、豚小間肉<br>麩、白味噌<br>ツナ缶<br>牛乳         | にんじん、もやし、にら<br>玉ねぎ、清見オレンジ                            | 牛乳<br>おかし |
| 15 | 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   |           |
| 16 | 月 | ごはん<br>かじきの照り焼き<br>筑前煮<br>味噌汁(ほうれん草・麩)<br>りんご            | 揚げパン<br>牛乳      | 米、みりん、さとう<br>サラダ油、コッペパン                    | かじき、ちくわ、<br>麩、白味噌、<br>牛乳              | にんじん、大根<br>こんにやく、しめじ、<br>ほうれん草、りんご                         | 牛乳<br>おかし |
| 17 | 火 | タコライス<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ(コーン・玉ねぎ)<br>清見オレンジ           | 鶏おこわ<br>牛乳      | 米、砂糖、マカロニ<br>エッグケアマヨネーズ<br>もち米             | 豚ひき肉、<br>プロセスチーズ<br>鶏小間肉、<br>牛乳       | 玉ねぎ、レタス、トマト<br>にんじん、きゅうり<br>ホールコーン、パセリ<br>清見オレンジ、しめじ、ごぼう   | 牛乳<br>おかし |
| 18 | 水 | ごはん<br>鶏肉のマーメイド焼き<br>ひじきのサラダ<br>味噌汁(なめこ・豆腐)<br>でこぼん      | ジャージャー麺<br>牛乳   | 米、砂糖<br>マーメイドジャム<br>ごま、焼きそば麺               | 鶏もも肉、絹ごし豆腐<br>白味噌<br>ちりめん、<br>牛乳      | ひじき、にんじん、きゅうり<br>ホールコーン、なめこ<br>でこぼん                        | 牛乳<br>おかし |
| 19 | 木 | ごはん<br>チンジャオロース<br>ブロッコリーの中巻和え<br>味噌汁(わかめ・玉ねぎ)<br>清見オレンジ | クッキー<br>牛乳      | 米、サラダ油<br>ごま、ごま油<br>薄力粉、砂糖                 | 豚もも肉、白味噌<br>牛乳                        | ピーマン、にんじん<br>たけのこ、ブロッコリー<br>わかめ、たまねぎ、<br>清見オレンジ、           | 牛乳<br>おかし |
| 20 | 金 | グリーンピースごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>スパゲティサラダ<br>けんちん汁<br>りんご        | カップケーキ<br>牛乳    | 米、片栗粉、サラダ油<br>スパゲティ、<br>エッグケアマヨネーズ<br>小麦粉、 | 鶏もも肉、木綿豆腐<br>白味噌、<br>豆乳、豆乳生クリーム<br>牛乳 | グリーンピース、にんじん<br>きゅうり、大根、ごぼう<br>オレンジ<br>いちご                 | 牛乳<br>おかし |
| 21 | 土 | ごはん<br>焼肉<br>じゃが芋の磯和え<br>味噌汁(切干・小松菜)<br>清見オレンジ           | ホットケーキ<br>牛乳    | 米、サラダ油<br>ごま油、じゃがいも<br>ホットケーキミックス<br>黒糖    | 豚小間肉、白味噌<br>豆乳、きなこ<br>牛乳              | ピーマン、赤ピーマン<br>玉ねぎ、切干大根<br>小松菜、清見オレンジ                       | 牛乳<br>おかし |
| 22 | 日 |  |                 |  |                                       |  |           |
| 23 | 月 | ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>ナムル<br>コンソメスープ(白菜、にんじん)<br>清見オレンジ      | まぜごはん<br>牛乳     | 薄力粉<br>サラダ油、砂糖<br>ごま、ごま油<br>米、             | 鶏小間肉、ツナ缶<br>牛乳                        | 玉ねぎ、マッシュルーム<br>トマト缶、ほうれん草<br>もやし、きゅうり、白菜、人参<br>清見オレンジ、しめじ、 | 牛乳<br>おかし |
| 24 | 火 | ごはん<br>豚肉の味噌炒め<br>シルバーサラダ<br>味噌汁(わかめ・えのき)<br>りんご         | じゃこトースト<br>牛乳   | 米、砂糖、春雨<br>エッグケアマヨネーズ<br>食パン、マーガリン         | 豚小間肉、白味噌<br>ちりめん、<br>ピザ用チーズ<br>牛乳     | キャベツ、ピーマン<br>もやし、人参、きゅうり<br>ホールコーン<br>えのき、わかめ、りんご<br>青海苔   | 牛乳<br>おかし |
| 25 | 水 | ごはん<br>魚の変わり焼き<br>五色和え<br>味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)<br>清見オレンジ        | マカロニきな粉<br>牛乳   | 米、パン粉<br>エッグケアマヨネーズ<br>じゃが芋、<br>マカロニ、砂糖    | かじき、白味噌<br>きなこ<br>牛乳                  | 小松菜、もやし、人参<br>しめじ、ホールコーン<br>玉ねぎ、清見オレンジ                     | 牛乳<br>おかし |
| 26 | 木 | ごはん<br>ポークカレー<br>コーンサラダ<br>清見オレンジ                        | 焼きうどん<br>牛乳     | 米、じゃが芋、<br>カレールウ<br>サラダ油、砂糖<br>うどん、        | 豚小間肉、白味噌<br>豚挽き肉<br>牛乳                | にんじん、玉ねぎ<br>キャベツ、ホールコーン<br>きゅうり、清見オレンジ<br>玉ねぎ、青海苔          | 牛乳<br>おかし |
| 27 | 金 | ごはん<br>ささみフライ<br>小松菜の納豆あえ<br>味噌汁(ほうれん草・豆腐)<br>でこぼん       | 桃のパイ<br>牛乳      | 米、薄力粉、パン粉<br>サラダ油、砂糖<br>ごま、ごま油<br>片栗粉      | 鶏ささみ、納豆<br>麩、白味噌<br>豚ひき肉<br>牛乳        | 切干大根、にんじん<br>きゅうり、わかめ、<br>ほうれん草、玉ねぎ、白ねぎ<br>しょうが、桃<br>でこぼん  | 牛乳<br>おかし |
| 28 | 土 | ごはん<br>肉じゃが<br>ほうれん草のおかか和え<br>味噌汁(わかめ・えのき)<br>りんご        | 牛乳<br>ゼリー、クラッカー | 米、じゃが芋、<br>砂糖、サラダ油                         | 豚小間肉、<br>白味噌<br>牛乳                    | たまねぎ、にんじん、しらたき<br>ほうれん草、ホールコーン<br>わかめ、えのき、りんご              | 牛乳<br>おかし |
| 29 | 日 | 昭和の日   |                 |  |                                       |  |           |
| 30 | 月 | 振り替え休日   |                 |  |                                       |  |           |

- ・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。
- ・くだものは、清美オレンジ、でこぼん、りんごが出ます。
- ・20日は、誕生日会です。
- ・27日は、子どもの日の集いの行事食です。
- ・献立は都合により変更することがあります。

