

2017年

4月  
こんだて表

ひかりのご保育園

| 日  | 曜日 | 献立名                            | おやつ         | 力と熱となる食べ物 | 身体を大きくしたり丈夫にしたりする食べ物 | 身体の調子を調える食べ物         |
|----|----|--------------------------------|-------------|-----------|----------------------|----------------------|
| 3  | 月  | 切干大根炒め、わかめの味噌汁、オレンジ            | スイートポテト、牛乳  | 米、油       | 牛乳、卵                 | 切干大根、人参、玉ねぎ、オレンジ     |
| 4  | 火  | カレーライス、ヨーグルト                   | コーンフレーク、牛乳  | 米、油       | 鶏肉、牛乳                | 人参、玉ねぎ、じゃが芋          |
| 5  | 水  | 具沢山汁、りんご                       | クッキー、牛乳     | 米、油       | 豚肉、牛乳                | 人参、玉ねぎ、舞茸、大根、こんにゃく   |
| 6  | 木  | 焼きそば、バナナ                       | おにぎり、牛乳     | 米、油、小麦粉   | たまご、ベーコン、牛乳          | 玉ねぎ、キャベツ、バナナ         |
| 7  | 金  | 三色丼、みそ汁、りんご                    | 蜂蜜パン、牛乳     | 米、油       | 鶏挽き肉、豆腐、牛乳           | ねぎ、チンゲン菜、人参、りんご      |
| 8  | 土  | ジュース                           |             | 米         | たまご、わかめ              | ねぎ、人参、ひじき            |
| 10 | 月  | ひじき炒め、味噌汁、みかん                  | せんべい、牛乳     | 米、油、ごま    | ちくわ、ひじき、牛乳、          | 人参、玉ねぎ、蒟蒻、みかん        |
| 11 | 火  | キャベツ炒め、、スープ、オレンジ               | 蒸ケーキ、牛乳     | 米、麦、油     | 豆腐、卵                 | キャベツ、人参、玉ねぎ、オレンジ     |
| 12 | 水  | ハヤシライス、ヨーグルト                   | クッキー、牛乳     | 米、油       | 鶏肉、牛乳                | 人参、玉葱、じゃが芋           |
| 13 | 木  | タコライス、スープ                      | せんべい、牛乳     | 米、油、小麦粉   | たまご、チーズ、牛豚ひき肉、わかめ    | 人参、玉ねぎ、レタス、みかん       |
| 14 | 金  | 野菜炒め、味噌汁、みかん                   | ホットケーキ、牛乳   | 米、油       | 豆腐、牛乳                | キャベツ、人参、たまねぎ、もやし、みかん |
| 15 | 土  | ちらし寿司                          |             | 米、油       | たまご                  | ねぎ、人参                |
| 17 | 月  | けんちん汁、バナナ                      | ぜんざい、牛乳     | 米、油       | 豚肉、牛乳                | 人参、玉葱、じゃが芋           |
| 18 | 火  | シチュー、りんご                       | 蒸ケーキ、牛乳     | 米、油       | ベーコン、納豆、牛乳           | ねぎ、じゃが芋、人参、りんご       |
| 19 | 水  | お誕生会カレー                        | チョコケーキ、牛乳   | 米、油、小麦粉   | 鶏肉、卵、牛乳              | 玉ねぎ、人参、じゃが芋          |
| 20 | 木  | スパゲティミートソース、ヨーグルト              | ふりかけおにぎり、牛乳 | 米、油       | 合挽肉、牛乳               | 人参、玉ねぎ、えのき、青菜        |
| 21 | 金  | 人参豆腐炒め、味噌汁、みかん                 | せんべい牛乳      | 米、油       | たまご、豆腐、わかめ           | 人参、玉葱、みかん            |
| 22 | 土  | <b>親子遠足(お弁当)午前9時半集合 平和祈念公園</b> |             |           |                      |                      |
| 24 | 月  | 沖縄そば、バナナ                       | 鮭おにぎり、牛乳    | 米、油、小麦粉   | たまご、ちくわ、牛乳           | ねぎ、人参、バナナ            |
| 25 | 火  | ゆし豆腐汁、オレンジ                     | コーンフレーク、牛乳  | 米、油、ごま    | 豚肉、牛乳                | 人参、玉ねぎ、蒟蒻、オレンジ       |
| 26 | 水  | ちらし寿司                          |             | 米、油       | たまご                  | ねぎ、人参                |
| 27 | 木  | 炊込み飯、みそ汁                       | きなこもち、牛乳    | 米、油       | 鶏肉、牛乳                | きのこ、ニンジン、ねぎ          |
| 28 | 金  | 豚汁 バナナ                         | クッキー、牛乳     | 米、油       | 豚肉、牛乳                | 人参、蒟蒻、舞茸、ごぼう、バナナ     |
| 29 | 土  | <b>昭和の日(休園)</b>                |             |           |                      |                      |

\*材料等の都合により献立を変更する場合があります。\*