

2019年

4月

予定献立表

ひかりのご保育園

管理栄養士 上原 育代

| 日 | 曜日 | こんだて | <あか> 血や肉をつくる | <きいろ> 熱や力になる | <みどり> 体の調子を整える | おやつ | |
|-----|----|--|------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------|--|
| 1日 | 月 | 入園・進級式のため給食なし | | | | | |
| 2日 | 火 | ひじきごはん 魚のオーロラソース焼き ナムル ゆし豆腐 果物 | 鶏肉 キング ゆし豆腐 牛乳 | 米 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま パン | ひじき 人参 こんにゃく ごぼう パセリ もやし こまつな ねぎ 赤ピーマン 果物 | 保育乳 ジャムサンド | |
| 3日 | 水 | あわごはん チキン照焼 ゆでブロッコリー 人参シリシリ キャベツのみそ汁 果物 | 鶏もも肉 卵 煮干し 牛乳 | 米 あわ 砂糖 油 じゃが芋 ごま | しょうが ブロッコリー 人参 玉葱 にら キャベツ しめじ 長ねぎ 青のり 果物 | 保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し | |
| 4日 | 木 | ミートスパゲティ チーズ ホウレン草コーンとえ 白菜スープ 果物 | 豚ひき肉 チーズ ベーコン しらす 豆乳 | スパゲッティ 小麦粉 油 米 砂糖 | セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン トマト ほうれん草 えのき コーン 白菜 青のり 果物 | 保育乳 じゃこおにぎり | |
| 5日 | 金 | 黒米ごはん さばのみそ煮 糸こんにゃくの野菜炒め アーサ汁 果物 | さば 豚肉 豆腐 卵 牛乳 | 米 黒米 砂糖 油 小麦粉 | しょうが キャベツ 人参 玉葱 にら 白滝 あおさ 果物 | 保育乳 三月菓子 | |
| 6日 | 土 | ガーリックチャーハン 小松菜マヨネーズ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物 | 豚肉 ちくわ 豆腐 卵 牛乳 | 米 押麦 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 油 さつま芋 | にんにく 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし ワカメ ねぎ 果物 | 保育乳 芋蒸しカステラ | |
| 8日 | 月 | 麦ごはん マーボー豆腐 パンサンデー コーンスープ 果物 | 豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳 生クリーム | 米 押麦 砂糖 油 春雨 ごま さつま芋 パター | 人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが もやし 胡瓜 コーン キャベツ 果物 | 保育乳 スイートポテト | |
| 9日 | 火 | あわごはん さんまのカルパッチョ クープリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 | さんま 豚肉 豆腐 卵 牛乳 | 米 あわ 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキMix | きゅうり パプリカ 玉葱 昆布 乾しいたけ 人参 こまつな 長ねぎ 果物 | 保育乳 りんごケーキ | |
| 10日 | 水 | 三枚肉そば かぼちゃの素揚げ ひじきの中華和え 果物 | 三枚肉 かまぼこ ハム さけ 豆乳 | 沖縄そば 砂糖 油 ごま 米 | ねぎ かぼちゃ ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン のり 果物 | 豆乳 鮭おにぎり | |
| 11日 | 木 | あわごはん 鮭の甘酢焼き 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 果物 | さけ 豆腐 豚肉 油揚げ ハム チーズ 牛乳 | 米 あわ 砂糖 片栗粉 油 食パン パター | 人参 キャベツ もやし ピーマン 大根 ワカメ ねぎ 果物 | 保育乳 ハムチーズサンド | |
| 12日 | 金 | 玄米ごはん 酢豚 納豆和え 春雨ワカメスープ 果物 | 豚肉 納豆 卵 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 小麦粉黒糖 | 人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ こまつな のり ワカメ 生しいたけ 果物 | 保育乳 ちんびん | |
| 13日 | 土 | 牛丼 もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物 | 牛肉 卵 豆腐 おから 牛乳 | 米 押麦 砂糖 油 黒糖 ホットケーキMix | 人参 玉葱 しめじ もずく 胡瓜 ねぎ 果物 | 保育乳 おから蒸しパン | |
| 15日 | 月 | あわごはん チキンマーマレード煮 中華風野菜炒め ホウレン草のみそ汁 果物 | 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳 | 米 あわ 油 | 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ 果物 | 保育乳 かぼちゃグラタン | |
| 16日 | 火 | 玄米ごはん さばの塩焼き からしな和え 豚汁 果物 | さば 豆腐 ツナ缶 豚肉 金時豆 | 米 玄米 油 押麦 黒糖 砂糖 | しょうが からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物 | ぜんざい クラッカー | |
| 17日 | 水 | あわごはん 豚レバーと鶏肉のカレー 風味揚げ スライストマト ポテトサラダ 野菜スープ 果物 | 豚レバー 鶏肉 ベーコン 卵 チーズ 牛乳 | 米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 パター マヨネーズ 小麦粉 | トマト 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ 果物 | 保育乳 チーズスコーン | |
| 18日 | 木 | ロールパン 魚のバター焼き クリームシチュー ホウレン草コーンとえ 果物 | キング 鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ缶 豆乳 | パン パター 片栗粉 じゃが芋 米 砂糖 | 胡瓜 セロリ 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー ほうれん草 えのき コーン のり 果物 | 豆乳 みそおにぎり | |
| 19日 | 金 | タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト | 豚ひき肉 チーズ ちくわ 牛乳 ヨーグルト | 米 油 ごま マヨネーズ 砂糖 小麦粉 パター | セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 しめじ 果物 | 保育乳 誕生ケーキ | |
| 20日 | 土 | くふあじゅうしい ボイルウインナー 切干大根サラダ そうめん汁 果物 | 豚肉 ウインナー 牛乳 | 米 押麦 油 砂糖ごま そうめん さつま芋 | ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ 切干大根 胡瓜 果物 | 保育乳 ふかし芋 | |
| 22日 | 月 | 焼肉丼 かぼちゃチーズサラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物 | 豚肉 卵 チーズ 豆腐 きな粉 牛乳 | 米 砂糖 油 じゃが芋 芋くず マヨネーズ 黒糖 | 人参 玉葱 しめじ ピーマン かぼちゃ 胡瓜 ワカメ ねぎ 果物 | 保育乳 くずもち | |
| 23日 | 火 | あわごはん 鮭の照焼 八宝菜 もずくスープ 果物 | さけ 豚肉 豆腐 ウインナー 牛乳 | 米 あわ 油 片栗粉 パン マヨネーズ | 人参 玉葱 白菜 こまつな たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ 胡瓜 果物 | 保育乳 ホットドック | |
| 24日 | 水 | 雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ スライストマト きんぴらごぼう ホウレン草のみそ汁 果物 | 豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ きな粉 牛乳 | 米 雑穀 パン粉 ごま 三温糖 小麦粉 パター | ひじき 玉葱 トマト ごぼう 人参 ほうれん草 えのき 果物 | 保育乳 誕生ケーキ | |
| 25日 | 木 | 麦ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物 | チーズ 納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳 | 米 押麦 砂糖 油 ふ さつま芋 ごま | しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 ワカメ 果物 | 保育乳 大学芋 | |
| 26日 | 金 | (こいのぼりランチ)オムライス きびなご唐揚げ マカロニサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 果物 | 鶏肉 卵 きびなご 牛乳 | 米 押麦 パター 油片栗粉マカロニ マヨネーズ 小麦粉 | 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 コーン チンゲン菜 えのき 果物 | 保育乳 チョコマフィン | |
| 27日 | 土 | 焼きうどん チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物 | 豚肉 チーズ ゆし豆腐 牛乳 | うどん 油 米 ごま | 人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 ねぎ ワカメ 果物 | *職員研修会のため12時降園 | |
| 29日 | 月 | 昭和の日(公休日) | | | | | |
| 30日 | 火 | 休日(公休日) | | | | | |

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。