

平成30年 4月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	チキンカレー 福神漬 大根サラダ 洋ナシ (缶詰)	じゃがいも/有塩バター 薄力粉/三温糖/マヨ ネーズ(全卵型)/せんべ い	鶏肉モモ/脱脂粉乳/か つお加工品(かつお節)/ 牛乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/グリーンピース(冷 凍)/大根(福神漬)/だいこん /西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
3 火	厚揚げのそぼろあんかけ 彩りおかか和え みそ汁(じゃが芋・えのき) りんご	三温糖/かたくり粉/ じゃがいも/せんべい	生揚げ/鶏ひき肉/米み そ(赤色辛みそ)/かつお 節/わかめ/牛乳	にんじん/ほうれんそう/黄 ピーマン/えのきたけ/りん ご	牛乳 おかし
4 水	えびのかき揚げ 小松菜ともやし和え オレンジ	さつまいも/ブロッコ リ(てんぷら用)/大豆油/ せんべい	おきあみ/たまご/牛乳	玉葱/こまつな/もやし/パ レンシアオレンジ	牛乳 おかし
5 木	レバーの変わり揚げ 竹輪と厚揚げの煮物 キュウリ漬け みそ汁(もやし・油揚げ) グレープフルーツ	ごま油/じゃがいも/三 温糖/せんべい	豚レバー/焼き竹輪/生 揚げ/油揚げ/米みそ(赤 色辛みそ)/牛乳	しょうが/にんにく(りん茎) /レタス/にんじん/生しい たけ(菌床栽培、生)/きゅう り/もやし/グレープフル ーツ	牛乳 おかし
6 金	ほっけ焼き 春野菜の吉野煮 キャベツの梅和え みそ汁(なめこ・豆腐) バナナ	三温糖/さつまいも	鶏肉モモ/生揚げ/木綿 豆腐/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	たけのこ(ゆで)/にんじん/ アスパラガス/さやえんどう /干し椎茸/キャベツ/梅(塩 漬)/なめこ/こねぎ/バナナ	牛乳 ゆでさつまい 芋
7 土	カレーうどん かぼちゃの甘煮 オレンジ	干しうどん(乾)/有塩バ ター/薄力粉/三温糖/ かたくり粉/せんべい	豚肉(薄切り)/牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ/国産 かぼちゃ(冷凍)/パレンシア オレンジ	牛乳 おかし
9 月	かしわ天 竹輪とさつま揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え みそ汁(わかめ・えのき) オレンジ	ブロッコ リ(てんぷら用)/ 大豆油/せんべい	鶏胸肉/さつま揚げ/焼 き竹輪/かつお節/わか め/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	しょうが/にんじん/だい こん/生しいたけ(菌床栽培、 生)/ほうれんそう/えのきた け/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
10 火	マーボー豆腐 青菜の磯和え みそ汁(キャベツ、油揚げ) パインアップル	三温糖/かたくり粉/せ んべい	木綿豆腐/豚ひき肉/米 みそ(赤色辛みそ)/焼き のり/油揚げ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/ねぎ/にら/生し いたけ/こまつな/もやし/ キャベツ/パインアップル	牛乳 おかし
11 水	ポテトグラタン ミニトマト かぶとしめじのスープ しらぬい	じゃがいも/大豆油/有 塩バター/薄力粉/パン 粉(乾燥)/ごはん/三温 糖	ベーコン/牛乳200/ピザ 用チーズ/鶏肉モモ/牛 乳/米みそ(赤色辛みそ)	にんじん/玉葱/パセリ/ミ ニトマト/かぶ/ぶなしめじ /しらぬい	牛乳 ごはんのおや き
12 木	ホイコーロー ナムル風煮びたし みそ汁(豆腐・わかめ) グレープフルーツ	三温糖/ごま油/せんべ い	豚肉(薄切り)/米みそ (赤色辛みそ)/油揚げ/ 木綿豆腐/わかめ/牛乳	キャベツ/青ピーマン/たけ のこ(ゆで)/ねぎ/にんじん /ほうれんそう/もやし/グ レープフルーツ	牛乳 おかし
13 金	鯖の甘露煮わかめ添え かぼちゃサラダ みそ汁(にら・豆腐) オレンジ	三温糖/じゃがいも/マ ヨネーズ/せんべい	まさば/わかめ/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	しょうが/日本かぼちゃ/ きゅうり/サラダ菜/にら/ パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
14 土	じゃじゃ麺 豆腐と青梗菜のスープ バナナ	中華めん(生)/ごま油/ 三温糖/かたくり粉/せ んべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛 みそ)/鶏肉モモ/木綿豆 腐/わかめ/乳酸菌飲料	ねぎ/しょうが/もやし/に んじん/チンゲンツアイ/パ ナナ	ヤクルト おかし
16 月	鶏肉とうずら卵の煮物 キャベツのフレッシュ漬 みそ汁(もやし・豆腐) パイン缶	三温糖/かたくり粉/せ んべい	鶏肉モモ/うずら卵(水煮 缶詰)/木綿豆腐/米み そ(赤色辛みそ)/牛乳	しょうが/にんじん/青ピー マン/赤ピーマン/ぶなしめ じ/キャベツ/もやし/パ インアップル(缶詰)	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	ポークカレー ひじきのサラダ グレープフルーツ	大豆油/三温糖/じゃが いも/有塩バター/薄力 粉/ごま油/せんべい	豚モモ(脂身付き)/脱脂 粉乳/干ひじき(スルス 釜、乾)/かに風味かまぼ こ/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/ 玉葱/にんじん/グリーンピー ス(冷凍)/かぶ/きゅうり/ミ ニトマト/グレープフルーツ	牛乳 おかし
18 水	春野菜の豚汁 竹輪の青のり揚げ 塩ブロッコリー ミニトマト オレンジ	じゃがいも/ブロッ コリ(てんぷら用)/大豆油/ 塩ブロッコリー ハードビスケット	豚ばら(脂身付)/米みそ (赤色辛みそ)/焼き竹輪 /あおのり/たまご/ ヨーグルト	玉葱/アスパラガス/ねぎ/ ごぼう/ブロッコリー/ミニマ ト/パレンシアオレンジ	ヨーグルト ビスケット
19 木	豚肉とピーマンの炒め物 キュウリ漬け みそ汁(豆腐・わかめ) もも缶	かたくり粉/三温糖/せ んべい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/わかめ/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	玉葱/たけのこ(ゆで)/青ピー マン/赤ピーマン/しょうが/ きゅうり/もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
20 金	菜の花ごはん 鶏肉の甘辛ソース煮 三色グラッセ キャベツとコーン和え みつ葉とエノキのすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/薄力 粉/かたくり粉/大豆油 /三温糖/じゃがいも/ 有塩バター/玉ふ	たまご/鶏胸肉/牛乳/ ヨーグルト	菜の花/こまつな/しょうが/ パセリ/にんじん/ブロッ コリー/キャベツ/とうもろこ し 缶詰(ホル)/切りみつば/えの きたけ/いちご/フルーツカク テル	フルーツヨーグルト
21 土	青梗菜とベーコンの Pasta はんぺんスープ バナナ	スパゲッティ/有塩バ ター/薄力粉/せんべい	ベーコン/牛乳/クリー ム(乳脂肪)/はんぺん/ 牛乳	チンゲンツアイ(ゆで)/玉葱/ にんにく(りん茎)/ほうれん そう/バナナ	牛乳 おかし
23 月	肉豆腐 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(もやし・油揚げ) 洋ナシ (缶詰)	糸こんにゃく/三温糖/ せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/油揚げ/米みそ(赤色 辛みそ)/乳酸菌飲料	玉葱/にんじん/さやいんげん /ねぎ/ごぼう/干し椎茸/ほ うれんそう/えのきたけ(味付 け瓶詰)/もやし/西洋なし(缶 詰)	ヤクルト おかし
24 火	野菜炒め 卵焼き つくだ煮 みそ汁(豆腐・油揚げ) いちご	三温糖/薄力粉/有塩バ ター	豚肉(薄切り)/たまご /昆布つくだ煮/木綿豆 腐/油揚げ/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳/脱脂粉乳	キャベツ/にんじん/もやし/ にんにく(りん茎)/しょうが/ 玉葱/青ピーマン/ねぎ/いち ご	牛乳 蒸しパン
25 水	キャロットスープ オープンコロケ 引き昆布のサラダ グレープフルーツ	有塩バター/薄力粉/ じゃがいも/大豆油/パ ン粉(乾燥)/水稲穀粒(精 白米)/三温糖	牛乳200/鶏肉モモ/ク リーム(乳脂肪)/豚ひき 肉/引き昆布/牛乳/き な粉(大豆)	玉葱/にんじん/パセリ/青 ピーマン/かぶ/レタス/グ レープフルーツ	牛乳 きな粉おにぎ り
26 木	鮭の西京焼き けんちん煮 みそ汁(麩・わかめ) オレンジ	三温糖/じゃがいも/せ んべい	さけ 40g/米みそ(赤色 辛みそ)/豚中型種肩ロ ース(脂身)/焼き豆腐/生わ かめ/かたくちいわし(煮 干し)/牛乳	にんじん/ごぼう/だいこん/ パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
27 金	レバーの甘みそからめ 五目豆煮 人参の白和え しめじと高野豆腐の味噌汁 バナナ	かたくり粉/三温糖/白 ごま(いり)/板こんにゃ く/糸こんにゃく/せん べい	鶏レバー/米みそ(赤色辛 みそ)/大豆(国産、乾)/ りしりこんぶ(素干し)/ 木綿豆腐/凍り豆腐/牛 乳	にんにく(りん茎)/しょうが/ にんじん/ごぼう/干し椎茸/ ぶなしめじ/バナナ	牛乳 おかし
28 土	もやしラーメン 笹かまぼこ オレンジ	中華めん(生)/ごま油/ せんべい	豚肉(薄切り)/笹かま ぼこ/ジョア	にんじん/はくさい/もやし/ にら/ねぎ/パレンシアオレ ンジ	ジョア おかし
20日(金)は誕生会です、完全給食なのでご飯はいりません。 土曜日が麺のときは、ご飯を持たせなくてもかまいません。					

月平均栄養価	エネルギー 420 kcal	タンパク質 19.0 g
	脂 質 17.8 g	食塩相当量 2.5 g