

献立表

平成27年4月

青梅みどり第一保育園

日 曜	献立名		材料名			補食
	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	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 水	炊き込みご飯 みそ汁 鮭の照り焼き 塩もみキャベツ さつま芋の甘煮 わかめうどん 厚揚げとじゃが芋の煮物	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 三温糖 さつま芋 薄力粉	豆腐 煮干し かつお節 みそ 鮭 チーズ 牛乳	にんじん 椎茸 たけのこ 万能ねぎ キャベツ きゅうり	焼きおにぎり
2 木		ひじきチャーハン 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	うどん じゃが芋 三温糖 胚芽米 油	かつお節 こんぶ 鶏もも肉 わかめ 生揚げ かつお節 ひじき 油揚げ	にんじん 玉ねぎ いんげん 万能ねぎ	ジャムサンド
3 金	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね焼き 切干大根の煮付け コールスローサラダ	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	胚芽米 三温糖 パン粉 片栗粉 油 マヨネーズ 食パン	かつお節 煮干し みそ 鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 たまご	玉ねぎ えのきだけ みつば 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし缶	炊き込みご飯
4 土	牛乳パン コンソメスープ チリコンカン風煮 ポイルブロッコリー	ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ 牛乳	パン 麩 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖 油	水煮大豆 豚ひき肉 たまご 牛乳	大根 にんじん 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー	焼きおにぎり
6 月	肉うどん ごぼうサラダ 青菜としらすのソテー	じゃが芋のお焼き 牛乳 じゃが芋のお焼き 牛乳	うどん ごま マヨネーズ 油 じゃが芋 片栗粉 バター	豚もも肉 こんぶ かつお節 ベーコン しらす干し 牛乳	ねぎ ごぼう にんじん ほうれん草	炊き込みご飯
7 火	ごはん みそ汁 煮魚 二色びたし マカロニケチャップ炒め	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	胚芽米 三温糖 マカロニ 油 食パン	わかめ 煮干し かつお節 みそ かじき チーズ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 キャベツ	マーガリンサンド
8 水	レーズンボール えのきと野菜のスー 鶏のチーズパン粉焼き 千草和え 南瓜の甘煮	みつ葉ご飯のおにぎり 牛乳 みつ葉ご飯のおにぎり 牛乳	パン パン粉 油 バター 三温糖 胚芽米 ごま	鶏もも肉 粉チーズ 油揚げ つな缶 牛乳	玉ねぎ にんじん えのきだけ ほうれん草 南瓜 みつば	ジャムサンド
9 木	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 切り昆布の煮付け アスパラのさっぱり和え	スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	胚芽米 油 三温糖 スパゲティ	わかめ 油揚げ 煮干し かつお節 みそ さわら 刻み昆布 焼きちくわ 牛乳	にんじん アスパラ キャベツ 玉ねぎ ピーマン	炊き込みご飯
10 金	マーボー丼 すまし汁 キャベツとつなの和えもの 粉ふき芋	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 バター	豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節 こんぶ つな缶 たまご 牛乳	ねぎ 大根 キャベツ とうもろこし缶 にんじん オレンジジュース	マーガリンサンド
11 土	わかめごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ポイルいんげん	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	胚芽米 麩 三温糖 油 食パン	わかめ かつお節 煮干し みそ 高野豆腐	キャベツ 玉ねぎ にんじん 椎茸 グリンピース いんげん	焼きおにぎり
13 月	牛乳パン きのごスープ 鮭のムニエル 三色ごま和え さつま芋グラッセ	カレーピラフ 牛乳 カレーピラフ 牛乳	パン 薄力粉 油 バター 三温糖 ごま さつま芋 胚芽米	鮭 鶏もも肉 牛乳	しめじ 椎茸 えのきだけ ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ミックスベジタブル	ジャムサンド
14 火	たけのこごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ミックススロー ブロッコリーのごま和え	つな揚げ 牛乳 つな揚げ 牛乳	胚芽米 薄力粉 油 ごま 春巻き皮 マヨネーズ	こんぶ 煮干し かつお節 みそ 豆腐 鶏ひき肉 たまご 牛乳	たけのこ 万能ねぎ 大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	炊き込みご飯
15 水	カレースパゲティ コンソメスープ 和風サラダ	スコーン 牛乳 果物 スコーン 牛乳 果物	スパゲティ 油 麩 三温糖 薄力粉 バター	豚ひき肉 わかめ つな缶 牛乳 生クリーム	玉ねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 キャベツ きゅうり	マーガリンサンド
16 木	ジャムサンド 春野菜のスープ チキン照り焼き 青菜サラダ 南瓜の甘煮	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	食パン 油 三温糖 胚芽米 薄力粉	鶏もも肉 ベーコン ロースハム チーズ 牛乳	アスパラ セロリ キャベツ とうもろこし缶 小松菜 にんじん 南瓜 ピーマン 玉ねぎ	炊き込みご飯
17 金	ポークハヤシライス コンソメスープ ポテトサラダ	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	胚芽米 油 バター じゃが芋 マヨネーズ 蒸し中華めん ごま油	豚もも肉 ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム缶 きゅうり グリーンピース チンゲン菜 キャベツ	ジャムサンド
18 土	牛乳パン コンソメスープ チリコンカン風煮 ポイルブロッコリー	ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ 牛乳	パン 麩 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖 油	水煮大豆 豚ひき肉 たまご 牛乳	大根 にんじん 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー	焼きおにぎり
20 月	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き もやしサラダ カレーポテト	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	胚芽米 マヨネーズ 三温糖 ごま油 じゃが芋 食パン	豆腐 かつお節 こんぶ 鶏もも肉 みそ 油揚げ 生クリーム 牛乳	しめじ 万能ねぎ もやし きゅうり にんじん みかん缶	炊き込みご飯
21 火	ごまクリームサンド ミネストローネ 魚ピカタ にんじんとえのきの中華サラダ ほうれん草とコーンのソテー	おにぎり 牛乳 きなこ団子 牛乳	食パン ごま 三温糖 マーガリン バター 薄力粉 油 上新粉 白玉粉	水煮大豆 ベーコン すずき たまご きなこ 粉チーズ 牛乳	トマト缶 ミックスベジタブル えのきだけ にんじん ほうれん草 とうもろこし缶	ジャムサンド
22 水	わかめごはん みそ汁 肉じゃが ポイルブロッコリー	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 じゃが芋 油 三温糖 ケーキ	わかめ 煮干し かつお節 みそ 豚もも肉	万能ねぎ 大根 にんじん 玉ねぎ いんげん ブロッコリー	炊き込みご飯
23 木	牛乳パン コンソメスープ ミートローフ マカロニサラダ 二色びたし	鶏ときのこの塩おこわ 牛乳 鶏ときのこの塩おこわ 牛乳	パン 油 パン粉 バター マカロニ マヨネーズ 胚芽米 もち米	豚ひき肉 たまご 牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ チンゲン菜 ミックスベジタブル みかん缶 きゅうり 小松菜 キャベツ しめじ 椎茸	炊き込みご飯
24 金	ちゃんぽん風うどん 切干大根サラダ さつま芋の甘煮	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物	うどん 油 三温糖 さつま芋 薄力粉 バター	豚もも肉 焼きちくわ 牛乳 ロースハム ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ 椎茸 切干大根 きゅうり	マーガリンサンド
25 土	わかめごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ポイルいんげん	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	胚芽米 麩 三温糖 油 食パン	わかめ かつお節 煮干し みそ 高野豆腐	キャベツ 玉ねぎ にんじん 椎茸 グリンピース いんげん	焼きおにぎり
27 月	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き ナムル にんじんケチャップ炒め	牛乳かん クラッカー 麦茶 牛乳かん クラッカー 麦茶	胚芽米 三温糖 ごま油 クラッカー	わかめ かつお節 こんぶ さわら みそ 豚ひき肉 牛乳 寒天	しめじ みつば もやし ほうれん草 にんじん みかん缶	炊き込みご飯
28 火	たけのこごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ミックススロー ブロッコリーのごま和え	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	胚芽米 薄力粉 油 ごま バター 三温糖	こんぶ 煮干し かつお節 みそ 豆腐 鶏ひき肉 たまご 牛乳	たけのこ 万能ねぎ 大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー オレンジジュース	ジャムサンド
30 木	キャラパン 春野菜のスープ チキン照り焼き 青菜サラダ 南瓜の甘煮	卵と野菜のピラフ 牛乳 卵と野菜のピラフ 牛乳	パン 油 三温糖 バター	鶏もも肉 ベーコン 焼きちくわ たまご 牛乳	アスパラ セロリ キャベツ とうもろこし缶 小松菜 にんじん 南瓜 ねぎ ピーマン	マーガリンサンド

☆つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がです。
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 ☆補食には牛乳が付きません。
 ☆22日はお誕生日おやつです。

1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	506	20.4	17
幼児	550	21.3	17.8