

献立表

平成28年 4月

青梅みどり第一保育園

日 曜	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	材料名			補食
			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 金	炊き込みごはん みそ汁 鮭の照り焼き 塩もみキャベツ さつま芋の甘煮	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	胚芽米 三温糖 さつま芋	鶏もも肉 豆腐 煮干し かつお節 みそ 鮭 ヨーグルト	にんじん 椎茸 えのきだけ 万能ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶	ジャムサンド
2 土	わかめごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ポイルアスパラ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 麩 三温糖 油 食パン マーガリン	わかめ かつお節 煮干し みそ 高野豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 にんじん 椎茸 グリンピース アスパラ	焼きおにぎり
4 月	肉うどん きんぴらごぼう ブロッコリーのナムル風	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	うどん 白ごま 油 三温糖 胚芽米	豚もも肉 こんぶ かつお節 しらす干し 焼き豚 牛乳	ねぎ ほうれん草 ごぼう にんじん ブロッコリー しめじ ピーマン	マーガリンサンド
5 火	牛乳パン えのきと野菜のスープ 鶏肉のパン粉焼き 干草和え 南瓜の甘煮	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	ロールパン パン粉 油 バター 三温糖 胚芽米 白ごま	鶏もも肉 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 みつ葉	ジャムサンド
6 水	ごはん みそ汁 煮魚 マカロニサラダ 二色びたし	きなこ蒸しパン 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	胚芽米 三温糖 マカロニ マヨネーズ 薄力粉	わかめ 煮干し かつお節 みそ かじき きなこ たまご 牛乳	玉ねぎ みかん缶 きゅうり 小松菜 キャベツ	炊き込みご飯
7 木	ジャムサンド コンソメスープ ハンバーグ 青菜とベーコンのソテー にんじんとえのきの中華風サラダ	じゃが芋のお焼き 牛乳 じゃが芋のお焼き 牛乳	食パン 麩 パン粉 油 バター 三温糖 ごま油 白ごま じゃが芋 牛乳	豚ひき肉 たまご 牛乳 ベーコン	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし缶 マッシュルーム缶 えのきだけ	炊き込みご飯
8 金	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 キャベツとにんじんのマリネ グリーンポテト	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 じゃが芋 中華めん	豚もも肉 豆腐 煮干し かつお節 みそ 豚もも肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 万能ねぎ 大根 キャベツ きゅうり もやし ピーマン	マーガリンサンド
9 土	スパゲティミートソース わかめスープ キャベツとつなの和えもの	おなかチーズおにぎり 牛乳 おなかチーズおにぎり 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 胚芽米	豚ひき肉 粉チーズ わかめ つな缶 かつお節 チーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 ねぎ キャベツ とうもろこし缶	焼きおにぎり
11 月	キャラパン 豆入りスープ チキンディアブロ風 ひじきサラダ さつま芋のオレンジ煮	りんごケーキ 牛乳 りんごケーキ 牛乳	ポールパン パン粉 油 マヨネーズ 白ごま さつま芋 三温糖 薄力粉 バター	水煮大豆 鶏もも肉 ひじき つな缶 たまご 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり オレンジジュース りんご	炊き込みご飯
12 火	カレースパゲティ コンソメスープ コーンサラダ	卵と野菜のピラフ 牛乳 卵と野菜のピラフ 牛乳	スパゲティ 油 麩 三温糖 胚芽米 バター	豚ひき肉 たまご 焼きちくわ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 大根 レタス とうもろこし缶 キャベツ きゅうり ねぎ	ジャムサンド
13 水	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	ブレッド風クッキー 牛乳 いちご ブレッド風クッキー 牛乳 いちご	胚芽米 油 三温糖 薄力粉 バター	煮干し かつお節 みそ さわら 刻み昆布 焼きちくわ ヨーグルト 牛乳	南瓜 玉ねぎ にんじん アスパラ キャベツ いちご	マーガリンサンド
14 木	ポークハヤシライス チンゲン菜スープ 和風サラダ	チーズ揚げ 牛乳 スープ チーズ揚げ 牛乳	胚芽米 油 バター 三温糖 春巻きの皮	豚もも肉 わかめ つな缶 ピザチーズ 牛乳	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 マッシュルーム缶 トマト グリンピース キャベツ とうもろこし缶	炊き込みご飯
15 金	たけのこごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ミックスロー ブロッコリーのごま和え	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 薄力粉 油 すりごま 三温糖 クラッカー	こんぶ わかめ 煮干し かつお節 みそ 豆腐 鶏ひき肉 たまご 牛乳	たけのこ しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー みかん缶	ジャムサンド
16 土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	ココア蒸しパン 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	ロールパン じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖	水煮大豆 豚ひき肉 たまご 牛乳	キャベツ 玉葱 グリンピース ブロッコリー	焼きおにぎり
18 月	バターロール わかめスープ 鮭のムニエル 三色ごま和え ごぼうサラダ	カレーピラフ 牛乳 カレーピラフ 牛乳	ロールパン 薄力粉 油 バター 三温糖 いらごま マヨネーズ 胚芽米	わかめ 鮭 ベーコン 鶏もも肉 牛乳	椎茸 ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 玉ねぎ ミックスベジタブル	マーガリンサンド
19 火	わかめごはん みそ汁 肉じゃが しらす和え にんじんのごま和え	ヨーグルトマフィン 牛乳 ヨーグルトマフィン 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 三温糖 ごま油 いらごま 薄力粉 バター	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ しらす干し ヨーグルト 牛乳	万能ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん ほうれん草 とうもろこし缶	炊き込みご飯
20 水	鶏肉うどん 生揚げと大根のみそ炒め	ケーキ 牛乳 ケーキ 牛乳	うどん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ケーキ	鶏もも肉 かつお節 こんぶ 生揚げ 豚もも肉 みそ	椎茸 ねぎ ほうれん草 たけのこ 大根 いんげん	炊き込みご飯
21 木	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き もやしサラダ マカロニケチャップ炒め	チーズトースト 牛乳 スープ チーズトースト 牛乳 スープ	胚芽米 マヨネーズ 三温糖 ごま油 マカロニ 食パン	かつお節 こんぶ 鶏もも肉 みそ 油揚げ ピザチーズ 牛乳	しめじ みつば 万能ねぎ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ	ジャムサンド
22 金	レーズンボール 春野菜のスープ ミートローフ 小松菜のナムル ジャーマンポテト	五平餅 牛乳 五平餅 牛乳	ロールパン 油 パン粉 バター 三温糖 ごま油 いらごま じゃが芋 胚芽米	豚ひき肉 たまご 牛乳 ロースハム みそ	アスパラ セロリ キャベツ とうもろこし缶 玉ねぎ ミックスベジタブル 小松菜 にんじん しめじ	マーガリンサンド
23 土	スパゲティミートソース わかめスープ キャベツとつなの和えもの	おなかチーズおにぎり 牛乳 おなかチーズおにぎり 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 胚芽米	豚ひき肉 粉チーズ わかめ つな缶 かつお節 チーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 ねぎ キャベツ とうもろこし缶	焼きおにぎり
25 月	わかめうどん 切干大根サラダ 南瓜のミルク煮	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	うどん 油 三温糖 バター 胚芽米 薄力粉	かつお節 こんぶ 鶏もも肉 わかめ ロースハム 牛乳 ピザチーズ	切干大根 きゅうり にんじん 南瓜 ピーマン 玉ねぎ	ジャムサンド
26 火	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き ナムル ポテトサラダ	バインケーキ 牛乳 バインケーキ 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 バター	豆腐 かつお節 こんぶ さわら みそ たまご 牛乳	万能ねぎ もやし ほうれん草 にんじん きゅうり 玉ねぎ パイナップル缶	マーガリンサンド
27 水	牛乳パン コンソメスープ ポークビーンズ ポイルいんげん	クリームスパゲティ 麦茶 クリームスパゲティ 麦茶	ロールパン 麩 油 三温糖 スパゲティ	豚もも肉 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	にんじん 大根 玉ねぎ トマト缶 いんげん 白菜 しめじ	炊き込みご飯
28 木	たけのこごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ミックスロー ブロッコリーのごま和え	スコーン 牛乳 スコーン 牛乳	胚芽米 薄力粉 油 すりごま ごま油 三温糖 バター	こんぶ 油揚げ かつお節 煮干し みそ 豆腐 鶏ひき肉 たまご 牛乳	たけのこ 玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ ブロッコリー	炊き込みご飯
30 土	わかめごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ポイルアスパラ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 麩 三温糖 油 食パン マーガリン	わかめ かつお節 煮干し みそ 高野豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 にんじん 椎茸 グリンピース アスパラ	焼きおにぎり

☆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す。  
 ☆20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	502	20	16.9
幼児	542	21.2	17.8