

2021年4月



献立表



あおぞら保育園

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	備考
		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	調味料			
1木	五目御飯 なめこのみそ汁 鶏のごまから揚げ きゅうりとみかんの酢の物	七分つき米、○小麦粉、○さつまいも、しらたき、○油、○砂糖、油、片栗粉、○すりごま、小麦粉、ごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ、◎牛乳	きゅうり、みかん缶、なめこ、ねぎ、にんじん、ごぼう、えだまめ、干しいたけ、しょうが	かつお煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩、○食塩	牛乳	さつま芋のビスケット 牛乳	
2金	御飯 じゃがいものみそ汁 さけの塩焼き ブロッコリーと人参のおかか和え	七分つき米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、○ブルーベリージャム、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、コーン(冷凍)	かつお煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	
5月	御飯 さつま芋のみそ汁 親子煮 レタスとトマトのおかかサラダ	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、○バター、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳、かつお節、◎調製豆乳	○りんご、トマト、たまねぎ、レタス、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ	かつお煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、みりん	豆乳	りんごケーキ 牛乳	
6火	御飯 みそ汁(大根・ねぎ) 揚げ高野豆腐と豚肉の甘煮 チンゲン菜のあえ物	七分つき米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○こしあん(生)、凍り豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳	チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、○かんでん(粉)	かつお煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳	水ようかん 牛乳	
7水	御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) さわらのごま照り焼き もやしの彩り和え	七分つき米、ごま、油、砂糖	○牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、きゅうり、にら	かつお煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳	くだもの 牛乳	
8木	ミルクブレッド 千切り野菜のコンソメスープ チキンかつ ポテトマカロニサラダ	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、マカロニ、油、砂糖	鶏むね肉、ハム、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ	中濃ソース、酢、コンソメ、食塩	牛乳	ワカメおにぎり 麦茶	小学校
9金	御飯 みそ汁(キャベツ・ねぎ) めかぶ納豆和え 肉じゃが	七分つき米、じゃがいも、○食パン、しらたき、○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、納豆、木綿豆腐、めかぶわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお煮干だし汁、しょうゆ、みりん、○カレー粉	牛乳	カレーチーズラスク 牛乳	
10土	スパゲティミートソース 野菜スープ くだもの	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、粉チーズ、◎調製豆乳	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、トマト、キャベツ、セロリー、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	豆乳	カップヨーグルト	
12月	三色ごはん 具だくさんみそ汁 キャベツの昆布あえ	七分つき米、じゃがいも、砂糖、○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、凍り豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、塩こんぶ、◎調製豆乳	キャベツ、ほうれんそう、○バナナ、○みかん缶、はくさい、○パイン缶、だいこん、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが	かつお煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	豆乳	フルーツヨーグルト 麦茶	
13火	チンゲン菜のかき玉汁 ハンバーグ スナッペンとうと焼きかぼちゃのみそマヨソース	七分つき米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、油、○バター、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵、○卵、豆乳、淡色みそ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、スナッペンとうと、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	牛乳	蒸しパン 牛乳	
14水	ちゃんぽんうどん 野菜たっぷりさつま揚げ かぶの甘酢和え	ゆでうどん、○七分つき米、○もち米、油、砂糖、片栗粉、○三温糖、○砂糖、○黒ごま、ごま油	白身魚すり身、豚肉(もも)、なると、○きな粉、◎牛乳	かぶ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、葉ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、きゅうり、かぶ・葉	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	ミニおはぎ 麦茶	
15木	御飯 かぼちゃのみそ汁 カレーの煮つけ ほうれん草ともやしのごま和え	七分つき米、○焼きそばめん、砂糖、ごま、○油	○牛乳、かいかい、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、にんじん、○キャベツ、○もやし、たまねぎ、○ピーマン、○にんじん、しょうが	かつお煮干だし汁、○お好みソース、しょうゆ	牛乳	ソース焼きそば 牛乳	
16金	御飯 豆腐みそ汁 豚肉のしょうが焼きれんこんのサラダ	七分つき米、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	れんこん、きゅうり、ねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、しょうが	かつお煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	くだもの 牛乳	
17土	ハヤシライス 田舎スープ アップルゼリー	七分つき米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、◎調製豆乳	りんご天然果汁、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、セロリー	ハヤシルー、コンソメ、食塩	豆乳	くだもの 牛乳	
19月	カレーライス チキンスープ スティックサラダ	七分つき米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、鶏ひき肉、○きな粉、◎調製豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんにく	カレールウ、酢、コンソメ、食塩	豆乳	マカロニきな粉 牛乳	
20火	御飯 みそ汁(油揚げ・小松菜) さばの塩焼き 五目白和え	○じゃがいも、七分つき米、しらたき、ごま、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、◎牛乳	ほうれんそう、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ	かつお煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	蒸し芋 牛乳	
21水	御飯 みそ汁(キャベツ、ねぎ) 五目納豆和え 鶏肉の治部煮	七分つき米、○米粉、○砂糖、片栗粉、焼ふ(車ふ)、○油、砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、○木綿豆腐、◎調製豆乳、チーズ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、だいこん(たくあん)、ねぎ、しいたけ、ごぼう	かつお煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	豆腐のパンケーキ 牛乳	
22木	ミルクブレッド 大豆のスープ ひき肉と新じゃがのチーズ焼き りんごのフレンチサラダ	じゃがいも、ミルクブレッド、○七分つき米、油、砂糖、○砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、だいたず水煮缶詰、とろけるチーズ、○鶏ひき肉、○刻みこんぶ、◎牛乳	キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	酢、○酒、○しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	こんぶおにぎり 麦茶	
23金	御飯 豆乳みそ汁 かじきの和風ムニエル ひじきとさつま揚げの炒り煮	七分つき米、小麦粉、バター、砂糖、油	○牛乳、かじき、絹ごし豆腐、豆乳、鶏もも肉、だいたず水煮缶詰、さつま揚げ、淡色みそ、◎牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、ひじき	かつお煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	くだもの 牛乳	
24土	お好み焼き はるさめスープ バナナヨーグルト	小麦粉、○コーンフレーク、ながいも、はるさめ、油、砂糖、ごま	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、かつお節、あおのり、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	お好みソース、中華だし、素、食塩	豆乳	コーンフレーク	
26月	御飯 鶏団子汁 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル	七分つき米、○ロールパン、○マヨネーズ、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、○卵、豚肉(肩ロース)、生揚げ、鶏ひき肉、生わかめ、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、だいこん、しめじ、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩、中華だし、素	豆乳	卵サンド 牛乳	
27火	たけのこ御飯 豆腐ときのこのあんかけ汁 鮭の西京焼き 小松菜とコーンのごま和え	七分つき米、○小麦粉、○油、○砂糖、しらたき、ごま、砂糖、片栗粉	○牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、こんぶ(だし用)、◎牛乳	こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、しめじ、えのきたけ、なめこ、コーン(冷凍)、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳	ココアちんすこう 牛乳	
28水	スパゲティミートソース きのこのスープ レタスとブロッコリーのイタリアンサラダ	○七分つき米、スパゲティ、油、砂糖、小麦粉、○油	○牛乳、豚ひき肉、○豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、粉チーズ、○あおのり、◎牛乳	たまねぎ、○たまねぎ、えのきたけ、トマトピューレ、にんじん、レタス、ブロッコリー、○にんじん、きゅうり、○ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、にんにく	ケチャップ、○酒、ウスターソース、酢、○しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳	ひき肉チャーハン 牛乳	世界の料理 いたりあ
30金	麦御飯・豚汁 ししゃも天ぷら(以上児) たらの天ぷら(未満児) 大豆サラダ	七分つき米、じゃがいも、てんぷら粉、マヨネーズ、押麦、しらたき、油	○牛乳、たら、ししゃも、だいたず水煮缶詰、ツナ油漬缶、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、コーン缶	かつお煮干だし汁	牛乳	くだもの 牛乳	カミカミメニュー

今月の平均(給食+おやつ)以上児、エネルギー555kcal、たんぱく質22, 6g、脂質17, 3g、塩分1, 7g。
果物は、バナナ、柑橘類、りんご、メロン、グレープフルーツ、いちごの中から使用します。
都合により、食材、献立に変更がある場合があります。

