



平成27年4月

献立表



両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な材料			摂取量 kcal
					熱や力になるもと	血や肉になるもと	体の調子をよくするもと	
1・15	金	牛乳 ビスケット	海苔の佃煮ごはん 鶏から揚げ 青菜のお浸し 春野菜の味噌汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 鯉節 味噌 牛乳 ベーコン	海苔 生姜 小松菜 もやし 人参 キャベツ 果物 玉葱	630
2・16	土	牛乳 ボーロ	ごはん 麻婆豆腐 醤油ドレッシングサラダ すまし汁 果物	牛乳 スイートポテト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 油 麩 さつまいも バター	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	長葱 人参 干し椎茸 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 果物	554
4・18	月	牛乳 ビスケット	ロールパン 魚のマヨネーズ焼き 新じゃがのサラダ 野菜スープ 果物	牛乳 ひじきおにぎり	ロールパン 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ風調味料 米	鮭 ハム 牛乳 油揚げ	パセリ きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 果物 ひじき	583
5・19	火	牛乳 クラッカー	ポークカレー ブロッコリーサラダ スープ 果物	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ風調味料 砂糖 ビスケット	豚肉 牛乳	生姜 にんにく 玉葱 人参 トマトピューレ りんご フロccoli キャベツ コーン 白菜 えのき 果物	648
6・20	水	牛乳 せんべい	わかめうどん 親子焼き アスパラの中華和え 果物	牛乳 じゃがいももち	うどん 砂糖 油 ごま油 じゃがいも 片栗粉 バター	油揚げ たまご 鶏肉 味噌 牛乳	わかめ 人参 玉葱 アスパラ ガス キャベツ 果物	513
7・21	木	牛乳 かりんとう	グリーンピースごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 味噌汁 果物	牛乳 麩のラスク スナッフえんどうのおかか和え	米 砂糖 油 白滝 じゃがいも 麩 バター	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	グリーンピース 昆布 ひじき 人参 玉葱 果物 スナッフえんどう	519
8・22	金	牛乳 ビスケット	ごはん ハンバーグ ミニトマト 粉ふきいも スティックきゅうり 味噌汁 果物	牛乳 おさつフライ	米 パン粉 油 じゃがいも さつまいも	豚肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 きゅうり 大根 ミニトマト わかめ 果物	549
9・23	土	牛乳 ボーロ	生姜焼き丼 和風サラダ 味噌汁 果物	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン	米 片栗粉 油 砂糖 上新粉 黒砂糖	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 人参 生姜 キャベツ きゅうり もやし 小松菜 果物	556
11・25	月	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース 春キャベツサラダ コーンスープ 果物	牛乳 ふわふわヨーグルト	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 片栗粉	豚肉 パルメザンチーズ 牛乳 ハム ヨーグルト 生クリーム	にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ もやし 白菜 きゅうり コーン 果物	502
12・26	火	牛乳 ビスケット	ツナごはん 豆腐の真砂揚げ ごま酢和え 味噌汁 果物	牛乳 きな粉トースト	米 片栗粉 油 ごま 食パン バター	ツナ 豆腐 鶏肉 たまご 味噌 牛乳 きな粉	人参 椎茸 キャベツ きゅうり なめこ 大根 果物	553
13・27	水	牛乳 せんべい	バターサンド 白身魚のトマトソース マセドアンサラダ 野菜スープ 果物	牛乳 五平餅	食パン バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ風調味料 マカロニ 米	鱈 牛乳 味噌	にんにく 玉葱 トマト マッシュルーム きゅうり 人参 かぶ 果物	604
14・28	木	牛乳 かりんとう	たけのこご飯 新じゃがと鶏の煮物 青菜の味噌和え かきたま汁 果物	牛乳 ホットケーキ	米 じゃがいも 白滝 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 バター ごま	油揚げ 鶏肉 たまご 牛乳 味噌	たけのこ 人参 玉葱 グリーンピース 小松菜 白菜 長葱 果物 いちごジャム	553
30	土	牛乳 ボーロ	味噌うどん ツナサラダ 果物	牛乳 フライドポテト	うどん 砂糖 油 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 ツナ	大根 人参 長葱 ごぼう キャベツ きゅうり もやし 果物 青のり	510

☆今月予定の果物はりんご・バナナ・デコボン・いちご・美生柑・清見オレンジ・オレンジを予定にしています。(入荷状況等により日々の使用を決定します)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。献立が変更になった場合はお知らせします。