



平成29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			摂取エネルギー
					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	土	牛乳 ビスケット	鶏ごぼう丼 即席漬け みそ汁 果物	麦茶、ヨーグルト、せんべい 牛乳、いもけんぴ（15日）	米 油 砂糖 片栗粉 麩 さつまいも	鶏肉 わかめ みそ かつお節 牛乳	にんじん ごぼう きゅうり	489kcal
3・17	月	牛乳 ポーロ	ごはん 魚の照り焼き 新じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 果物	牛乳 手作りクッキー	米 油 砂糖 じゃがいも 麩 小麦粉 バター	かれい 豚肉 みそ 牛 乳	しょうが 玉ねぎ にんじん いんげん こまつな えのき	524kcal
4・18	火	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース 田舎風サラダ コンソメスープ 果物	牛乳 オニオンブレッド	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖	豚肉 粉チーズ ベーコ ン 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん	532kcal
5・19	水	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉の生姜焼き 焼きビーフン かき玉汁 果物	牛乳 ごまスティック	米 油 片栗粉 ビーフン 小麦粉 ごま 砂糖 パ ター	豚肉 鶏肉 かつお節 豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん にら 葉ねぎ	562kcal
6・20	木	牛乳 せんべい	ツナトースト クリームシチュー 春キャベツのサラダ 果物	牛乳 五平餅	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 パ ター 米 砂糖	ツナ チーズ 鶏肉 牛 乳 みそ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	576kcal
7・21	金	牛乳 かりんとう	たけのこごはん 真砂揚げ ごま酢あえ みそ汁 果物	牛乳 マカロニきなこ	米 片栗粉 油 ごま 砂 糖 じゃがいも スパゲ ティ	油揚げ 豆腐 鶏肉 たまご みそ 牛乳 きな粉	たけのこ にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご	525kcal
8・22	土	牛乳 ビスケット	わかめうどん じゃがいものきんぴら ゆかりあえ 果物	牛乳 夕焼けおにぎり	うどん 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米 こ ま	かつお節 わかめ 油揚 げ 豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ごぼう きゅうり こんぶ	476kcal
10・24	月	牛乳 ポーロ	チキンカレー グリーンサラダ 大根スープ 果物	牛乳 りんごゼリー	米 油 じゃがいも 小麦 粉 バター 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス だいこん	540kcal
11・25	火	牛乳 クラッカー	けんちんうどん かぼちゃの含め煮 ひとしおきゅうり 果物	牛乳 菜飯おにぎり	うどん 砂糖 米 油	かつお節 鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな かぼちゃ きゅうり パナナ しょうが	520kcal
12・26	水	牛乳 ビスケット	麦ごはん 麻婆豆腐 おほかさサラダ 中華コーンスープ 果物	牛乳 ポンデケージョ	米 押麦 油 砂糖 片栗 粉 ごま 白玉粉 小麦粉	豚肉 みそ 豆腐 かつ お節 ベーコン 牛乳 たまご 粉チーズ	ねぎ にんじん 干し椎茸 だいこん きゅうり 玉ねぎ コーン	562kcal
13・27	木	牛乳 せんべい	グリーンピースごはん 魚の西京焼き 和風和え すまし汁 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 砂糖 黒砂糖 ホットケーキミックス	さわら みそ わかめ かつお節 牛乳 たまご	グリーンピース しょうが もやし きゅうり にんじん	530kcal
14・28	金	牛乳 かりんとう	ロールパン 照り焼きチキン 青菜とベーコンソテー 野菜スープ 果物	牛乳 クッパ	ロールパン 油 はるさめ 米	鶏肉 ベーコン 牛乳 豚肉	にんじん こまつな 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	540kcal

☆今月の果物はオレンジ、美生柑、グレープフルーツ、りんご、いちごを予定しています。（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。