4月　保育園給食献立表

平成 27年度

日	曜	幼児	3未加算食	主要材料（　）内は乳児のみ			3時のおやつ
				血や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子を良くするもの	
1	水	鶏肉のゴマみそ焼き　菜の花のお浸し　豆腐のすまし汁	ごはん	鶏肉 みそ かつお節 豆腐	砂糖 しょう油 ゴマ 小麦粉 ベーキングパウダー 甘納豆	菜の花 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ エノキ	牛乳　蒸しパン
2	木	サケの塩焼き　根菜のきんぴら　スナップえんどうの塩ゆで	ごはん	鮭 卵抜きちくわ	ゴマ油 砂糖 しょう油 ゴマ	レンコン ごぼう 人参 白糸こんにゃく スナップえんどう	牛乳　果物　かし
3	金	豚汁　アスパラガスのゴマ和え　納豆	ごはん	豚肉 油あげ みそ 納豆	ゴマ油 さつま芋 砂糖 しょう油	ごぼう 玉ねぎ 大根 人参 こんにゃく ネギ アスパラガス	牛乳　かし
4	土	**入園　・　進級式**					
6	月	鶏肉の唐揚げ　ぱんさんすう　ワカメスープ　果物	ごはん	鶏肉 ロースハム	片栗粉 しょう油 油 デンプン春雨 砂糖 酢 ゴマ油 ゴマ コンソメ	生姜 ニンニク もやし 人参 きゅうり キクラゲ とうもろこし 玉ねぎ エノキ ワカメ ネギ	牛乳　かし
7	火	春野菜の中華スープ　粉ふき芋　鶏レバーの照り煮	ごはん	豚肉 エビ イカ 鶏レバー 豆乳	油 コンソメ しょう油 ゴマ油 片栗粉 デンプン春雨 じゃが芋 砂糖 みりん	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ タケノコ キクラゲ もやし ニラ チンゲン菜 青のり 生姜	牛乳　豆乳もち
8	水	タイのおろし煮チンゲン菜添え　卵の花の炒り煮　味つけのり	ごはん	鯛 おから 卵抜きちくわ 油あげ	砂糖 しょう油 みりん ゴマ油 味つけのり 片栗粉 小麦粉 油	大根 チンゲン菜 人参 こんにゃく ごぼう ネギ	牛乳　サクサククッキー
9	木	レバー入りハンバーグ　人参グラッセ　スパゲティーソテー　果物	ごはん	鶏レバー 豚ミンチ 鶏ミンチ	片栗粉 パン粉 中濃ソース コンソメ 砂糖 パスタ 油	生姜 ニンニク ナツメグ 玉ねぎ 人参 ケチャップ ヒーマンしめじ パセリ	牛乳　かし
10	金	肉じゃが　菜の花の和え物　ししゃものみりん干し	ごはん	豚肉 ししゃものみりん干し 卵抜きちくわ	油 じゃが芋 砂糖 しょう油 みりん ゴマ 中華めん コンソメ	玉ねぎ 人参 アラスカ 白糸こんにゃく 菜の花 キャベツ 小松菜 人参 とうもろこし もやし ネギ	牛乳　塩焼きそば
11	土	ミートソーススパゲティー　果物		豚ミンチ	油 コンソメ 砂糖 パスタ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ピュレ ケチャップ	牛乳　かし
13	月	カレイの煮付け　千草和え　きのこのみそ汁	ごはん	鰈 豆腐 みそ おから 卵 牛乳	砂糖 しょう油 みりん ゴマ 小麦粉 ベーキングパウダー 油	切干大根 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ エノキ ワカメ	牛乳　おからドーナツ
14	火	ひじき入り五目煮　インゲンのゴマ和え　しらすとしそ昆布のふりかけ　果物	ごはん	鶏肉 卵抜きちくわ しらす干し かつお節	油 砂糖 しょう油 みりん しゃが芋 ゴマ 酢	ごぼう レンコン 人参 ひじき こんにゃく アラスカ インゲン	牛乳　かし
15	水	サワラのバーベキュー風　かぼちゃサラダ　野菜スープ	ごはん	鯖 ロースハム 豆腐	片栗粉 油 砂糖 しょう油 みりん マヨネーズ コンソメ	かぼちゃ ひじき きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ もやし チンゲン菜	牛乳　果物　かし
16	木	チキンカレーシチュー　フレンチサラダ　福神漬	ごはん	鶏肉 ロースハム ヨーグルト	油 コンソメ カレールウ じゃが芋 酢 砂糖 福神漬 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	牛乳　フルーツヨーグルト
17	金	タイの塩焼き　高野豆腐のオランダ煮　豆乳汁	ごはん	鯛 高野豆腐 豆腐 油あげ 豆乳 みそ ヨーグルト	片栗粉 油 砂糖 しょう油 小麦粉 ベーキングパウダー	大根 人参 しめじ エノキ ネギ 小松菜 レモン りんごジュース	牛乳　エメラルド蒸しパン
18	土	きつねうどん　果物		油あげ	砂糖 しょう油 みりん うどん	人参 ネギ ワカメ	牛乳　かし
20	月	豚肉の生姜焼き　春雨サラダ　あさりのみそ汁	ごはん	豚肉 ロースハム あさり みそ チーズ	砂糖 しょう油 みりん デンプン春雨 酢 ゴマ油 ゴマ	生姜 人参 きゅうり ひじき 三つ葉	牛乳　チーズ　かし
21	火	サケのムニエル　ポテトサラダ　スナップえんどうの塩ゆで　果物	ごはん	鮭 ロースハム きな粉	小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ 砂糖	人参 きゅうり スナップえんどう	牛乳　マカロニあべかわ
22	水	新じゃがのそぼろ煮　アスパラガスのおかか和え　焼きししゃも	ごはん	豚ミンチ 鶏ミンチ かつお節 ししゃも	油 砂糖 しょう油 みりん しゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 干しいたけ 人参 アラスカ アスパラガス	牛乳　かし
23	木	**お誕生日会** 筍ごはん　鶏ささみの天ぷら　春キャベツのゴマ和え　豆腐のすまし汁　プチゼリー		油あげ 鶏ささみ 豆腐 スキムミルク	米 砂糖 しょう油 小麦粉 ベーキングパウダー 油 ゴマ 山芋 上新粉 甘納豆 プチゼリー	タケノコ しめじ 人参 キャベツ 小松菜 とうもろこし エノキ ワカメ ネギ	牛乳　かるかん
24	金	**お弁当デー**			黄桃缶 さくらんぼ缶 砂糖	キウイフルーツ 寒天	牛乳　フルーツゼリー
25	土	親子丼　果物		鶏肉 卵	米 油 砂糖 しょう油 みりん	玉ねぎ 人参 しいたけ 三つ葉	牛乳　かし
27	月	鶏肉のカレーじょう油焼き　マカロニサラダ　鉄強化ふりかけ　果物	ごはん	鶏肉 ロースハム	砂糖 しょう油 カレー粉 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 鉄強化ふりかけ	生姜 ニンニク キャベツ 人参 きゅうり	牛乳　かし
28	火	サワラの南蛮漬け　おじゃがとじゃこのおかか和え　スナップえんどうの塩ゆで	ごはん	鯖 しらす干し かつお節	片栗粉 油 砂糖 酢 しょう油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 ベーキングパウダー	玉ねぎ 人参 セロリ きゅうり ネギ スナップえんどう いちご レモン	牛乳　いちご蒸しパン
30	木	豚肉のマーマレード焼き　切干大根サラダ　あさりのうしお汁	ごはん	豚肉 ロースハム あさり	しょう油 マーマレード 砂糖 マヨネーズ ゴマ	切干大根 きゅうり 人参 三つ葉	牛乳　果物　かし

※　今月の「果物」は八百屋さんおすすめの柑橘類を提供いたします。