

2016年4月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼食	材料名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食	材料名
月	11 25	魚の塩焼き ひじき大豆煮 大山おこわ(鳥取) 大平燕(熊本)	魚・塩・油 大豆・ひじき・人参・いんげん・醤油・砂糖 胚芽米・発芽玄米・きび・もち米・鶏肉・人参・ごぼう・ぜんまい・乾椎茸・酒・醤油・塩 春雨・キャベツ・玉葱・もやし・人参・たけのこ・きくらげ・青み・醤油・塩・かつおだし	ポテトフライ じゃがいも・油・塩・青のり	ビスケット せんべい	みつばうどん 大根と生揚げの煮物 くだもの	干めん・鶏肉・みつば・キャベツ・人参・長ねぎ・醤油・酒・塩・かつおだし 生揚げ・大根・人参・絹さや・醤油・砂糖・塩 くだもの
火	12 26	肉味噌豆腐 ぜんまいの煮物 ごはん 大根と玉葱の味噌汁	豆腐・小麦粉・牛肉・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・油・味噌・砂糖・片栗粉 人参・ぜんまい・油揚げ・白滝・乾椎茸・油・醤油・砂糖・みりん・酒 胚芽米・発芽玄米・きび 大根・玉葱・人参・青み・わかめ・味噌・煮干し	いちご蒸しパン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・油 いちごジャム	ウエハース せんべい	魚の香味焼き きゅうりともやしの海苔酢 ごはん 味噌汁	魚・長ねぎ・ごま・生姜・酒・醤油・油 もやし・きゅうり・刻み海苔・醤油・砂糖・酢・塩・かつおだし・削り節 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	13 27	ポークビーンズ マカロニサラダ ピラフ 若竹スープ	豚肉・大豆・玉葱・人参・グリーンピース・油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩 マカロニ・きゅうり・玉葱・コーン缶・マヨネーズ(卵無し)・塩・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・バター・醤油・塩 たけのこ・わかめ・えのき・青み・ごま・醤油・塩・かつおだし	黒ごまケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・塩 牛乳・ごま	クッキー 小魚	豆腐のあんかけ カボチャひじき煮 ごはん 味噌汁	豆腐・小麦粉・油・鶏肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・醤油・砂糖・片栗粉 かぼちゃ・いんげん・ひじき・醤油・みりん・砂糖 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	14 28	魚田 ふきの信田煮風 ごはん 小松菜の味噌汁	魚・味噌・みりん・砂糖・酒・大葉 ふき・人参・油揚げ・生姜・醤油・酒・砂糖 胚芽米・発芽玄米・きび 小松菜・人参・玉葱・えのき・味噌・煮干し	じゃこと筍のごはん 胚芽米・発芽玄米・しらす・たけのこ・人参・青み・生姜 醤油・酒・塩	ビスケット チーズ	ささみチーズ焼き 和風サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉・チーズ・大葉・塩・油 キャベツ・きゅうり・しめじ・わかめ・しらす・醤油・酢・砂糖・油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	1 15	鶏の照り焼き 小松菜の切り胡麻和え ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉・にんにく・生姜・醤油・酒・みりん・刻み海苔 小松菜・人参・ごま・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 豆腐・玉葱・わかめ・青み・味噌・煮干し	豆パン(卵無し) 強力粉・イースト・砂糖・豆乳・油・塩・甘納豆	クッキー せんべい	魚のカレー焼き じゃがいもの金平 ごはん 味噌汁	魚・塩・小麦粉・カレー粉・油 じゃがいも・人参・いんげん・油・醤油・酒・みりん・砂糖 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	2 16 30	きつねうどん 粉吹きいも くだもの	干めん・鶏肉・油揚げ・生椎茸・人参・長ねぎ・キャベツ・青み・塩・酒・醤油・かつおだし じゃがいも・塩・青のり くだもの	食パンサンド 食パン・ジャム	菓子 せんべい		
月	4 18	カレーライス きゅうりとキャベツの浅漬け わかめスープ	胚芽米・発芽玄米・きび・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・ピーマン・りんご・にんにく・生姜 油・小麦粉・バター・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・醤油・塩・ヨーグルト キャベツ・きゅうり・人参・醤油・塩・かつおだし わかめ・長ねぎ・青み・ごま・塩・醤油・かつおだし	シュガーバターラスク 食パン・バター・砂糖	ビスケット せんべい	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ スープ	スパゲッティ・牛肉・玉葱・人参・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・粉チーズ・塩・油 キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・油・酢・はちみつ・塩 野菜・かつおだし・醤油・塩
火	5 19	いり豆腐 ほうれん草の海苔和え ごはん じゃがいもの味噌汁	鶏卵・豆腐・鶏肉・人参・たけのこ・乾椎茸・グリーンピース・みりん・砂糖・醤油・塩・油 ほうれん草・刻み海苔・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび じゃがいも・玉葱・わかめ・味噌・煮干し	ブルーベリーケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖 牛乳・ブルーベリージャム	ウエハース せんべい	煮魚 切干大根煮 ごはん 味噌汁	魚・醤油・酒・みりん・かつおだし 切干大根・人参・いんげん・乾椎茸・油揚げ・油・砂糖・醤油・みりん 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	6 20	春野菜オムレツ 油揚げともやしの三杯酢 ごはん 麩とふのりの味噌汁	鶏卵・たけのこ・キャベツ・人参・グリーンピース・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 油揚げ・もやし・きゅうり・醤油・酢・砂糖・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 麩・ふのり・あおさ・万能ねぎ・味噌・煮干し	かぼちゃコーンカップ かぼちゃ・さつまいも・レーズン・砂糖・牛乳・ウエハース	クッキー 小魚	豚肉の生姜焼き 野菜ソテー ごはん 味噌汁	豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・油 キャベツ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・塩・油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	7 21	和風ハンバーグ 菜果なます ごはん 春野菜の味噌汁	鶏肉・長ねぎ・人参・ひじき・きくらげ・生姜・パン粉(卵無し)・塩・醤油・砂糖・みりん・酒・かつおだし・油・片栗粉 大根・きゅうり・りんご・みかん缶・酢・砂糖・かつおだし・塩 胚芽米・発芽玄米・きび じゃがいも・キャベツ・人参・青み・味噌・煮干し	ココアロール 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳・油 ココア・コーンスターチ	ビスケット チーズ	わかめごはん 生揚げとごぼうの炊き合わせ 味噌汁	胚芽米・発芽玄米・きび・炊き込みわかめ 生揚げ・ごぼう・人参・乾椎茸・醤油・酒・砂糖・みりん 野菜・かつおだし・味噌
金	8 22	魚のキャベツソースかけ 春雨わかめサラダ ふりかけごはん うどの清汁	魚・キャベツ・小麦粉・バター・牛乳・塩 春雨・きゅうり・わかめ・塩・酢・醤油・砂糖・ごま油 胚芽米・発芽玄米・きび・ふりかけ(卵無し) うど・人参・わかめ・青み・醤油・塩・みりん	チーズパン(卵無し) 強力粉・イースト・砂糖・豆乳・油・塩・チーズ	クッキー せんべい	肉団子の甘酢あん アスパラのごま味噌和え ごはん 味噌汁	豚肉・玉葱・かつおだし・パン粉(卵無し)・塩・酢・砂糖・醤油・片栗粉・かつおだし・ケチャップ アスパラ・ごま・味噌・砂糖・みりん 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	9 23	ちらしうどん 煮豆 くだもの	干めん・鶏肉・キャベツ・人参・長ねぎ・いんげん・醤油・酒・みりん・塩・ごま・かつおだし 金時豆・砂糖・塩 くだもの	食パンラスク 食パン・ファットスプレッド・砂糖	菓子 せんべい		
				くだもの・牛乳	麦茶		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳(豆乳入り)があります。 * 幼児エネルギー554kcal たんぱく質20.6g 脂質15.8g カルシウム221mg * 3時の牛乳は豆乳入りです。 * 夕食は、多少変更があるかもしれませんのでご了承ください。