

2017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	3 17	カレーライス キャベツときゅうりの浅漬け わかめスープ	胚芽米・きび・発芽玄米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・ピーマン・りんご・にんにく・しょうが・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・長ネギ・青菜・白ごま・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 くだもの・牛乳	かりんとう せんべい 麦茶	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・長ネギ・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	4 18	春野菜オムレツ 油揚げともやしの3杯酢 ごはん 小松菜の味噌汁	鶏卵・鶏肉・たけのこ・きゃべつ・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・酢・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米・きび・発芽玄米 小松菜・人参・玉葱・えのき・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 ブルーベリージャム・バター・砂糖・牛乳 くだもの・牛乳	ウエハース せんべい 麦茶	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・みりん・砂糖・醤油・酒 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
水	5 19	魚のキャベツソースかけ 春雨わかめサラダ ごはん うどの清汁	魚・きゃべつ・小麦粉・バター・牛乳・塩 春雨・人参・きゅうり・もやし・わかめ・酢・砂糖・醤油・塩・ごま油 胚芽米・きび・発芽玄米 うど・人参・わかめ・青菜・醤油・塩・みりん・かつおだし	ポテトフライ じゃがいも・油・塩・青のり くだもの・牛乳	クッキー あられ 麦茶	豆腐のあんかけ かぼちゃひじき煮 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・きび 野菜・味噌・かつおだし
木	6 20	肉味噌豆腐 小松菜の切り胡麻和え ごはん 麩とふのりの味噌汁	豆腐・小麦粉・牛肉・豚肉・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・油・味噌・砂糖・片栗粉 小松菜・もやし・人参・白ごま・醤油・かつおだし 胚芽米・きび・発芽玄米 麩・ふのり・あおさのり・万能ねぎ・味噌・煮干し	炊き込みチャーハン 胚芽米・きび・鶏肉・しめじ・人参・長ねぎ・ピーマン 塩・醤油・ごま油 くだもの・牛乳	ビスケット せんべい 麦茶	豚肉のアップルソース焼き 和風サラダ ごはん 味噌汁	豚肉・りんご・醤油・酒・砂糖・塩・片栗粉・かつおだし しらす・わかめ・きゃべつ・きゅうり・しめじ・醤油・酢・砂糖・油 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
金	7 21	和風ハンバーグ マカロニサラダ ごはん 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉・人参・長ねぎ・ひじき・きくらげ・しょうが・パン粉(卵無し)・片栗粉・塩・醤油・砂糖・みりん・酒・かつおだし・油 マカロニ・人参・玉葱・きゅうり・コーン缶・マヨネーズ(卵無し)・塩・醤油 胚芽米・きび・発芽玄米 豆腐・なめこ・長ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	豆パン(卵無し)(北海道) 強力粉・砂糖・塩・ドライイースト・豆乳・油・小豆 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	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 人参・いんげん・切干大根・乾椎茸・油揚げ・油・醤油・みりん・砂糖 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
土	8 22	きつねうどん 粉ふきいも くだもの	干めん・鶏肉・油揚げ・生椎茸・人参・長ねぎ・きゃべつ・青菜・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 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		
月	10 24	魚の塩焼き ひじき大豆煮 大山おこわ(鳥取県) 春野菜の味噌汁	魚・塩・油 大豆・ひじき・人参・いんげん・醤油・砂糖 胚芽米・きび・発芽玄米・もち米・鶏肉・人参・ごぼう・ぜんまい・乾椎茸・醤油・酒・塩 じゃがいも・きゃべつ・人参・玉葱・青菜・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 くだもの・牛乳	かりんとう せんべい 麦茶	ナポリタンスパゲッティ 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 きゃべつ・きゅうり・人参・コーン缶・油・酢・はちみつ・塩 野菜・かつおだし・塩・醤油
火	11 25	いり豆腐 ほうれん草の海苔和え ごはん 大根と玉葱の味噌汁	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・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし 胚芽米・きび・発芽玄米 大根・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し	かぼちゃレーズン クラッカー付き かぼちゃ・さつまいも・レーズン・砂糖・牛乳 クラッカー(卵なし) くだもの・牛乳	ウエハース せんべい 麦茶	ささみチーズ焼き 野菜ソテー ごはん 味噌汁	鶏肉・チーズ・大葉・塩・油 きゃべつ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・塩・醤油・油 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
水	12 26	鶏肉の照り焼き ぜんまいの煮物 ごはん 大平燕(熊本県)	鶏肉・にんにく・しょうが・醤油・酒・みりん・刻み海苔 人参・小松菜・ぜんまい・油揚げ・白滝・乾椎茸・油・醤油・酒・砂糖・みりん 胚芽米・きび・発芽玄米 春雨・きゃべつ・玉葱・もやし・人参・たけのこ・きくらげ・青菜・醤油・塩・かつおだし	じゃこと筍のごはん 胚芽米・きび・しらす・たけのこ・人参・小松菜・生姜 醤油・酒・塩 くだもの・牛乳	クッキー あられ 麦茶	生揚げのそぼろあんかけ さつまいもサラダ ごはん 味噌汁	生揚げ・豚肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・油・醤油・砂糖・塩・片栗粉・かつおだし さつまいも・きゅうり・人参・りんご・マヨネーズ(卵無し) 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
木	13 27	ポークビーンズ じゃが芋とブロッコリーのサラダ ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	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 じゃがいも・ブロッコリー・玉葱・えのき・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米・きび・発芽玄米 豆腐・玉葱・わかめ・青菜・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 くだもの・牛乳	ビスケット せんべい 麦茶	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・しょうが・白ごま・酒・醤油・油 もやし・きゅうり・人参・醤油・砂糖・酢・塩・かつおだし・刻み海苔・けずりぶし 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
金	14 28	魚田 ふきの信田煮風 ごはん じゃがいもの味噌汁	魚・味噌・みりん・砂糖・酒・大葉 鶏肉・ふき・人参・油揚げ・しょうが・醤油・酒・砂糖 胚芽米・きび・発芽玄米 じゃがいも・玉葱・人参・わかめ・味噌・煮干し	チーズパン(卵無し) 強力粉・砂糖・塩・ドライイースト・豆乳・油・チーズ くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	ハンバーグ アスパラのごま味噌和え ごはん 味噌汁	豚肉・牛肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・ケチャップ アスパラ・人参・白ごま・味噌・砂糖・みりん 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
土	1 15	ちらしうどん 煮豆 くだもの	干めん・鶏肉・キャベツ・人参・長ネギ・いんげん・醤油・酒・みりん・塩・白ごま・かつおだし 大正金時豆・砂糖・塩 くだもの	食パンラスク 食パン・バター・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		

* ひよこ組のみ9:30に朝の牛乳があります。

* 幼児 エネルギー-547kcal たんぱく質22g 脂質15.7g カルシウム260mg

* 夕食は、多少献立の変更があるかもしれませんのでご了承ください。