

4月分給食献立表

平成 19年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での働き(昼食・おやつ)			夕食
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	三色丼・味噌汁 キャベツのゆかり和え	バナナ	鶏挽肉・でんぷ 牛乳	米	ぎゅうり・ワカメ・長ネギ キャベツ・人参・ゆかり・バナナ	鶏と大根の煮物 フレンチサラダ
3	火	わかめうどん ひじきサラダ・オレンジ	きなこパン	豚肉・スキムミルク・黄な粉 牛乳	うどん・食パン	人参・玉葱・長ネギ・ワカメ ひじき・胡瓜・レタス・オレンジ	魚のステーキ りんごサラダ
4	水	ごはん・味噌汁 納豆のかき揚げ・小松菜のおかか和え	手作りフルーツゼリー	油揚げ・納豆・えび・卵 牛乳	米・さつまいも	キャベツ・人参・小松菜 バナナ・モモ缶・みかん缶	親子丼 カボチャサラダ
5	木	麦ごはん・清汁 筑前煮・中華きゅうり	りんご 菓子	はんぺん・竹輪 鶏肉・牛乳	米・麦 レンコン	ぎゅうり・しめじ・人参・干し椎茸 ごぼう・筍・りんご	豆腐ハンバーグ 青菜のきのこ和え
6	金	ごはん・ニラ玉スープ 白身魚の照り焼き・春雨サラダ	じゃがバター	卵・白身魚・ハム 牛乳・ゴマ	米・春雨 ジャガイモ	ニラ・長ネギ・きゅうり・人参 コーン・小松菜	八宝菜 インゲンのおかか和え
7	土	ロールパン クリームシチュー・バナナ	果物 菓子	豚肉 牛乳・スキムミルク	パン・ジャガイモ	玉葱・人参 バナナ・りんご	—
8	日						
9	月	親子丼・味噌汁 酢の物	いちご チーズ	卵・鶏肉・しらす カニカマ・牛乳・チーズ	米	玉葱・長ネギ・キャベツ ぎゅうり・ワカメ・いちご	チキンライス フレンチサラダ
10	火	味噌ラーメン・アスパラの胡麻和え りんご	ベーコンチーズ蒸しパン	なると・豚肉・ベーコン チーズ・牛乳	中華麺	長ネギ・人参・もやし・コーン・ほうれん草 キャベツ・アスパラガス・りんご	ピーマンの肉詰め コールスロー
11	水	ごはん・味噌汁 揚げ鶏の甘酢あんかけ・もやしと人参のお浸し	おからスコーン	鶏肉・おから 卵・牛乳	米	長ネギ・小松菜・生姜・ピーマン 玉葱・もやし・人参	炒り鶏 酢の物
12	木	ご飯・清汁 高野豆腐のオランダ煮・カリフラワーサラダ	スキムミルククッキー	鶏肉・高野豆腐 スキムミルク・牛乳	米・ジャガイモ	もやし・玉葱・人参・ピーマン カリフラワー・トマト・胡瓜・ワカメ	厚揚げのそぼろあん グリーンサラダ
13	金	麦ごはん・新じゃが味噌汁 魚のマヨネーズ焼き・白和え	のりチーズサンド	鮭・木綿豆腐・チーズ 牛乳・ゴマ	米・麦・突きこんにやく 食パン・ジャガイモ	玉葱・マッシュルーム・パセリ・小松菜 人参・ひじき・干し椎茸・のり	筑前煮 インゲンのゴマ和え
14	土	うどん りんご	果物 菓子	鶏肉・かまぼこ 牛乳	うどん	干し椎茸・長ネギ・ほうれん草 りんご・オレンジ	—
15	日						
16	月	カレーライス・スープ マカロニサラダ	オレンジ チーズ	豚肉・ハム 牛乳・チーズ	米・ジャガイモ マカロニ	玉葱・人参・小松菜・干し椎茸 胡瓜・コーン・オレンジ	豚肉のトマト煮 アスパラソテー
17	火	ミートソーススパゲッティ・スープ 茹でブロッコリー	草団子	豚挽肉・木綿豆腐 牛乳	スパゲッティ 草団子	人参・玉葱・ピーマン ワカメ・ブロッコリー・ミニトマト	高野豆腐のふわふわ煮 キャベツの甘酢漬
18	水	パン・マカロニシチュー ポパイサラダ・りんご	フルーツヨーグルト	豚肉・スキムミルク カニカマ・牛乳・ヨーグルト	ロールパン・マカロニ ジャガイモ	玉葱・人参・ほうれん草・胡瓜 レタス・コーン・モモ缶・みかん缶・バナナ	鶏の味噌焼き 小松菜とツナのお浸し
19	木	筍ごはん・味噌汁 鶏の梅焼き・金平ごぼう	春野菜ポトフ	油揚げ・鶏肉 ゴマ・ウインナー・牛乳	米・ジャガイモ	筍・ほうれん草・梅・しそ・キャベツ ごぼう・人参・玉葱・アスパラガス	松風焼き 春雨サラダ
20	金	麦ごはん・清汁 魚のステーキ・青菜の海苔酢和え	黄な粉マカロニ	サバ・ベーコン 牛乳・黄な粉・スキムミルク	米・麦・マカロニ	麩・ワカメ・玉葱・小松菜 えのき・なめこ・のり	鶏の唐揚げ ワカメの和え物
21	土	ハヤシライス オレンジ	果物 菓子	豚肉 牛乳・グリーンピース	米	玉葱・人参 りんご	—
22	日						
23	月	麻婆丼・アスパラ卵スープ カブサラダ	豆腐白玉団子	木綿豆腐・豚挽肉・卵 絹豆腐・黄な粉・牛乳	米・白玉粉	人参・長ネギ・ニラ・アスパラガス カブ・胡瓜・レタス・もやし	焼きそば りんごサラダ
24	火	ひやしうどん 五目ひじき煮・りんご	バナナ	卵・鶏肉(ササミ) 油揚げ・大豆・牛乳	うどん こんにやく	人参・胡瓜・インゲン・ひじき りんご・オレンジ・バナナ	鶏のゴマ照り焼き ブロッコリーのおかかあえ
25	水	ショコラブレッド・スープ ポークビーンズ・ココロサラダ	★お誕生日ケーキ★	豚肉・大豆・ベーコン チーズ・卵・小豆・牛乳	ショコラブレッド	小松菜・干し椎茸・人参・玉葱 トマト・胡瓜・コーン・抹茶	和風ミートローフ 大根サラダ
26	木	ごはん・味噌汁 厚揚げのそぼろあん・切干大根	よもぎ蒸しパン	生揚げ・豚挽肉・竹輪 油揚げ・小豆・牛乳	米	麩・なめこ・人参・玉葱・干し椎茸 切干大根・よもぎ	酢豚 もやしの三杯酢
27	金	麦ごはん・清汁 魚のタンンドリー風・もやしとカマボコの和え物	人参ごはん	カジキ・ヨーグルト・カマボコ 油揚げ・牛乳	米・麦 春雨	ワカメ・にんにく(極少量)・もやし 人参・干し椎茸	豚の生姜焼き キャベツのゴマ酢和え
28	土	肉味噌スパゲッティ トマト	果物 菓子	豚挽肉 牛乳	スパゲッティ	人参・玉葱 トマト・オレンジ	—
29	日						
30	月						

*献立は都合によって変更することがあります。
 *乳児には9時ごろに朝おやつとして、季節の果物や野菜がでます。
 *給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの、コンソメの使用を中止しています。