

献立表

2021年04月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
月 5 19	昼食	キッズビビンバ みそ汁(じゃが芋・青菜) 南瓜の含め煮 いちご	米、ごま、油、砂糖、ごま油 じゃがいも 砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ 日本かぼちゃ いちご	しょうゆ、<<酒>>、食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、和風だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツポンチ		牛乳	バナナ、りんご、もも缶(白桃)、パイナップル、みかん缶	
火 6 20	昼食	御飯 みそ汁(もやし) カレイのおろし煮 キャベツとツナのサラダ	米 フレンチドレッシング	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かたくり ツナ油漬缶	もやし、カットわかめ だいこん、しょうが キャベツ、コーン缶、きゅうり	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(さつまいも)	さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳 牛乳		
水 7 21	昼食	パン・食パン 鶏肉のマーメレード焼き ミルクスープ ブロッコリーの三色サラダ 牛乳	食パン 片栗粉、砂糖 油	鶏もも肉 牛乳、ベーコン 牛乳	マーメレード たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン缶	しょうゆ、食塩 洋風だしの素、食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	菜の花御飯	米	さけ(塩)	なばな	しょうゆ
木 8 22	昼食	カレーライス キャベツのゆかりあえ バナナ	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん バナナ	カレールウ
	午後おやつ	三連ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
金 9 23	昼食	御飯 豆腐みそ汁(あげ) 鶏のから揚げ きゅうりの酢の物(しらす)	米 油、片栗粉 ごま、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 鶏もも肉 しらす干し	ねぎ、カットわかめ しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツサンド	食パン、砂糖	牛乳 生クリーム	みかん缶、いちご	
土 10 24	昼食	お子様スパゲティ(ツナ・トマト) おくらスープ バナナ	スパゲティ、油	ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな にんじん、オクラ、コーン缶、カットわかめ バナナ	ケチャップ、ワイン(白)、食塩、パセリ粉 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 わかめ御飯	米	牛乳		
月 12 26	昼食	御飯 麩のすまし汁 さけのちゃんちゃん焼き(バター) かぶのあちら漬	米 焼ふ 油、砂糖 砂糖	さけ、白みそ、バター	えのきたけ、ねぎ キャベツ、しめじ、にんじん きゅうり、かぶ、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、<<酒>>、しょうゆ、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 ジャーマンポテト	じゃがいも、油	牛乳 ベーコン	たまねぎ、パセリ	食塩、こしょう
火 13 27	昼食	御飯 豆腐みそ汁(菜の花) ちくわ磯辺揚げ 切干し大根の旨煮	米 油、小麦粉 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) ちくわ 油揚げ	なばな、にんじん あおのり にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
水 14 28	昼食	パン・食パン 鶏と南瓜のクリームシチュー キャベツのあつさり和え バナナ 牛乳	食パン 小麦粉、油 砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、にんじん バナナ	洋風だしの素、食塩、こしょう 酢、みりん、食塩
	午後おやつ	じゃこまぜ御飯	米、ごま油	しらす干し、かつお節	ねぎ	しょうゆ
木 15	昼食	御飯 中華スープ マーボー豆腐 小松菜とツナのごま和え	米 油 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ツナ油漬缶	たまねぎ、しめじ、にんじん ねぎ、しょうが こまつな、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう しょうゆ、<<酒>> しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クッキー(グラノーラ)	小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター、卵		
金 2 16	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ) 肉じゃが(豚肉) ほうれん草とトマトのサラダ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 和風ドレッシング	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(肩ロース) ハム	キャベツ、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、さやえんどう ほうれんそう、トマト	煮干だし汁 しょうゆ、みりん、<<酒>>
	午後おやつ	牛乳 シュガートースト	食パン、砂糖	牛乳 バター		
土 3 17	昼食	豚丼 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) きゅうりの昆布あえ	米、油、ごま	豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、ねぎ きゅうり、塩こんぶ	しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ゆかり御飯	米、押麦、ごま	牛乳		
30 金	昼食	御飯 水餃子 ツナと胡瓜のサラダ	米 ぎょうざの皮、油	豚ひき肉 ツナ油漬缶	たまねぎ、にら、はくさい、ねぎ、しょうが キャベツ、トマト、きゅうり	中華だしの素 ハンオイル和風ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキ粉	牛乳、生クリーム、卵	もも缶(黄桃)、みかん缶、いちご	