

## 4月 予定献立表

どんぐり保育園

栄養士:河合祥子

2017年度 4月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 10 24	☆わかめごはん ☆鶏肉のから揚げ ☆ごまあえ  ☆中華スープ	米 粉(2) 油  春雨(1)	とりもも肉(40)	もやし(15) 人参(7)ほうれん草(4)  たけのこ(15)ねぎ(3)	わかめ(乾) だし汁、醤油、塩 醤油、塩、だし汁 ごま  だし汁、醤油、塩	☆人参ケーキ 薄力粉(20)砂糖(4) 人参(10)B.P,レモン汁  ☆牛乳(100) ☆果物(30)	☆スパゲティー スパゲティ、キャベツ、人参 ウインナー、コーン ☆コロコロサラダ アスパラ じゃがいも、人参、ツナ缶 ☆スープ(玉葱、えんどう)
(火) 11 25	☆梅ごはん ☆煮魚 ☆ポテトサラダ  ☆みそ汁	米(40)  じゃがいも(20) コーン(2)	魚(30)	春キャベツ(10) 人参(5)  玉葱(10) 絹さや(5)	梅干し 塩、醤油、砂糖 マヨネーズ、塩  だし汁、味噌	☆五平餅 米(30)味噌、砂糖 片栗粉、だし汁  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆ギョウザ 玉葱、ニラ、ひき肉、キャベツ ☆煮びたし 水菜、人参、ツナ  ☆スープ 大根、青菜
(水) 12 26	☆ごはん ☆ミートローフ  ☆ナムル  ☆スープ	米(40) 油  じゃがいも(10)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(20)  ベーコン(3)	玉葱(20) グリンピース  ほうれん草(20) 人参(5)もやし(5)  アスパラ(7)	塩、醤油、だし汁  ごま油、塩、酢  だし汁、醤油、塩	☆ジャムパン 食パン(30)ジャム  ☆牛乳(100) ☆果物(30)	☆ごはん ☆鮭のパン粉焼き 鮭、パン粉 ☆たけのこのおなか煮 ☆具だくさん汁 白菜、こんにゃく、葱 人参、大根、里芋
(木) 13 27	☆たけのこごはん ☆さわらのみそ焼き  ☆金時豆 ☆汁	米(40) 油	油揚げ(5) さわら(30)  金時豆(10)	人参(10)たけのこ(10)  玉葱(20) スナックえんどう(7) もやし(4)	砂糖、味噌、だし汁  だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆フライドポテト じゃがいも(40) 油、塩  ☆牛乳(100) ☆果物(30)	☆中華あんかけ丼 豚肉、人参、玉葱、しいたけ 厚揚げ、キャベツ ☆野菜のソテー ピーマン、糸こんにゃく 人参、えのき ☆汁 じゃがいも、ねぎ
(金) 14 28	☆ハヤシライス  ☆フレンチサラダ ☆スープ	米(45) じゃがいも(20)	豚肉(30)  豆腐(10)	人参(10) 玉葱(25) グリンピース(2)  キャベツ(20) りんご(15) 人参(5) わかめ(1) なめこ(5)	塩、砂糖 ケチャップ  塩、酢、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆いちご蒸しパン 小麦粉(20) 砂糖(4) いちご(5)、B.P  ☆牛乳(100) ☆果物(30)	☆ゆかりごはん ☆魚の照り焼き  ☆ごま和え 青菜、人参 ☆汁 とうふ、わかめ、大根
(土) 1 15	☆チャーハン  ☆オープン焼き  ☆すまし汁	米(40)  じゃがいも(20)	豚ひき肉(20)	玉ねぎ(25) 人参(7) ピーマン(2)  人参(10)  大根(10) えのき(2)	塩 だし汁、醤油、砂糖 塩、油	☆レーズンケーキ 小麦粉(20)、BP、砂糖 レーズン  ☆牛乳(100) ☆果物(30)	★26日のおやつは誕生会です

4月予定献立表

2017年度 4月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月)	☆ご飯	米(40)				☆ブラウニー 薄力粉(20)砂糖(5) ココア(1)バター(3) B.P(0.3)	☆ごはん ☆キャベツ焼 キャベツ、ニラ、小麦粉、人参 豚挽き肉、花かつお ☆ブロッコリーサラダ ブロッコリー、人参、ツナ ☆すまし汁 さつまいも、なめこ
3	☆肉じゃが	じゃがいも(20) 糸こんにゃく(4)	豚肉(30)	人参(10)玉ねぎ(10)いんげん(1)	だし汁、醤油、砂糖	☆牛乳(100)☆果物(30)	
17	☆おかかあえ ☆すまし汁			ほうれん草(20) 人参(5) 大根(10)えのき(2) ニラ(2)	だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩		
(火)	☆ゆかりごはん ☆魚の磯辺焼き ☆五目大豆煮	米(40)			ゆかり粉 青のり、塩、油 だし、醤油、砂糖	☆ゼリー りんごジュース(40) アガー(4)	☆ごはん ☆春巻き 春巻きの皮、白菜 豚肉、春雨、人参 ☆しらす和え キャベツ、しらす 青菜 ☆汁 じゃがいも、豆腐
4	☆みそ汁		魚(35) 大豆(10)	ひじき(1) 大根(15) 人参(7) 絹さや(3) 白菜(10)新玉ねぎ(10) わかめ(1)	だし、味噌、塩	☆牛乳(100)☆果物(30)	
(水)	☆ごはん ☆鶏と野菜のオープン焼き	米(40) じゃがいも(20)	鶏肉(40)		塩、油、だし汁、醤油	☆ジャムパン 醤油、味噌、だし汁、砂糖 片栗粉	☆ごはん ☆魚のかりかり焼き ☆切干大根煮 切干大根、人参 油揚げ、しいたけ、絹さや ☆すまし汁 青菜、玉葱、かぼちゃ
5	☆人参サラダ ☆スープ	コーン(2)		人参(15) キャベツ(10) アスパラ(5) もやし(8)大根(10)	サラダ油、塩、酢 だし汁、醤油、塩	☆牛乳(100)☆果物(30)	
(木)	☆おにぎり ☆鮭の塩焼	米(40)	鮭(30)		塩、のり 塩、醤油	☆じゃがいものスコーン じゃがいも(30)薄力粉(20) BP、砂糖(3)バター(3)	☆牛丼 牛肉、人参、玉葱 糸こん、いんげん ☆五目和え もやし、人参、コーン ほうれん草 ☆汁 ねぎ、ベーコン、アスパラ
6	☆旨煮 ☆味噌汁	こんにゃく(7)	厚揚げ(5)	人参(10)大根(15)たけのこ(15) 青菜(5) しめじ(5)三つ葉(1)えのき(4)	醤油、砂糖、だし汁 だし汁、味噌、塩	☆牛乳(100)☆果物(30)	
(金)	☆麻婆飯	米(40)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10) 豆腐(15)	玉ねぎ(20)人参(10)ニラ(5)		☆よもぎだんご 上新粉(15)白玉粉(15) 砂糖(4)よもぎ 小豆	☆ごはん ☆ムニエル風 鮭 ☆春雨サラダ ツナ缶 春雨、人参、キャベツ ☆汁 白菜、なめこ、わかめ
7	☆ゆかりあえ ☆スープ			キャベツ(25) アスパラ(5)新玉ねぎ(15)	ゆかり粉 だし汁、醤油、塩	☆牛乳(100)☆果物(30)	
(土)	☆あんかけ丼	米(40)	豚肉(20)	玉ねぎ(25)人参(7)白菜(10) 絹さや(3)	塩 だし汁、醤油、砂糖	☆大学芋 さつまいも(50)醤油 砂糖、黒ゴマ	
8	☆のり和え ☆汁	じゃがいも(10)		春キャベツ(20)人参(5) ねぎ(2)えのき(2)	醤油、塩、だし汁 のり 醤油、塩、だし汁	☆牛乳(100)☆果物(30)	
22							