

## 4月 予定献立表

## ののかぜ保育園

| 2020年度<br>4月         | 献立名  | 材料名                             |                                      |   |  | おやつ   |
|----------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|
|                      |  | 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)<br>13<br>27      | ☆ごはん<br>☆煮魚<br>☆れんこんのきんぴら<br><br>☆みそ汁      | 米(40)<br>ごま油(1)<br>じゃがいも(10)    | かれい(35)                              | しょうが(0.5)<br>蓮根(20)人参(5)ピーマン(5)<br><br>新玉ねぎ(10)しめじ(8)<br>スナップえんどう(3)    | 塩、醤油、砂糖、だし汁<br>醤油、砂糖、塩<br>ごま<br>だし汁、味噌、塩           | ☆五平餅<br>米(30)味噌、砂糖、醤油<br>片栗粉、だし汁<br><br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                             |
| (火)<br>14<br>28      | ☆ごはん<br>☆鶏肉のから揚げ<br>☆ひじきの炒め煮<br><br>☆すまし汁  | 米(40)<br>米粉(2)油(2)<br>糸こんにゃく(4) | とりもも肉(40)                            | 大根(10)人参(7)青菜(4)<br>ひじき(0.3)<br>えのき(8)なめこ(8)ねぎ(2)                       | だし汁、醤油、塩<br>醤油、塩、だし汁<br>砂糖<br>だし汁、醤油、塩             | ☆お好み焼き<br>米粉(10)キャベツ(10)人参(5)<br>豚ひき肉(8)だし汁、ソース、醤油<br>青のり、かつお節、塩<br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100) |
| (水)<br>1<br>15       | ☆チャーハン<br><br>☆ツナサラダ<br>☆春雨スープ             | 米(45)<br>油(0.5)<br><br>春雨(2)    | 豚ひき肉(20)<br>鶏ひき肉(10)<br><br>ツナ(6)    | 玉ねぎ(20)人参(10)ニラ(2)<br><br>アスパラ(10)春キャベツ(8)人参(5)<br><br>しいたけ(8)乾わかめ(0.3) | だし汁、醤油、塩<br><br>マヨネーズ、塩<br>だし汁、醤油、塩                | ☆ブラウニー<br>米粉(20)豆乳(20)砂糖(5)<br>油(3)ココア(1)B.P(0.6)<br><br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)            |
| (木)<br>2<br>16<br>30 | ☆炊き込みごはん<br>☆さわらの幽庵焼き<br>☆のりあえ<br><br>☆みそ汁 | 米(45)<br>油(1)                   | 油揚げ(3)<br>さわら(35)                    | 人参(10)干しいたけ(1)<br><br>キャベツ(20)人参(5)のり(0.1)<br><br>大根(10)しめじ(7)絹さや(2)    | だし汁、醤油、塩<br>醤油、砂糖、だし汁、レモン汁<br>醤油、塩、だし汁<br>だし汁、味噌、塩 | ☆フライドポテト<br>じゃがいも(50)<br>油、塩、青のり<br><br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                             |
| (金)<br>3<br>17       | ☆ごはん<br>☆肉じゃが<br><br>☆おひたし<br>☆みそ汁         | 米(40)<br>じゃがいも(20)<br>糸こんにゃく(4) | 豚肉(30)<br><br>豆腐(10)                 | 人参(10)玉ねぎ(10)いんげん(2)<br><br>ほうれん草(20)人参(5)<br>もやし(7)三つ葉(2)              | だし汁、醤油、砂糖<br>だし汁、醤油、塩<br>だし汁、味噌、塩                  | ☆豆腐団子<br>豆腐(10)上新粉(8)<br>白玉粉(8)砂糖(4)<br>きな粉、砂糖<br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                   |
| (土)<br>4<br>18       | ☆ごはん<br>☆ミートローフ<br><br>☆コールスローサラダ<br>☆スープ  | 米(40)<br>片栗粉、油                  | 豚ひき肉(20)<br>鶏ひき肉(10)おから(10)<br>ツナ(3) | 玉ねぎ(10)人参(8)<br><br>キャベツ(20)人参(5)<br>大根(10)えのき(6)乾わかめ(0.2)              | 塩、醤油、だし汁<br><br>マヨネーズ、塩<br>だし汁、醤油、塩                | ☆抹茶蒸しパン<br>米粉(20)豆乳(20)砂糖(5)<br>B.P(0.6)抹茶(0.2)油<br><br>☆果物(30)                         |

## 4月予定献立表

## ののかぜ保育園

| 2020年度<br>4月    | 献立名                                  | 材料名                              |                                |  |  | ののかぜ保育園<br>おやつ  |
|-----------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--|--|---|
|                 |                                      | 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)<br>6<br>20  | ☆ハヤシライス<br>☆りんごサラダ<br>☆スープ           | 米(50)片栗粉<br>じゃがいも(20)            | 豚肉(35)<br><br>ベーコン(3)          | 玉葱(20)人参(10)グリーンピース(2)<br>キャベツ(20)りんご(10)人参(5)<br>アスパラ(10)もやし(8) | だし汁、醤油、味噌<br>ケチャップ、砂糖<br>酢、砂糖、塩、醤油<br>だし汁<br>だし汁、醤油、塩  | ☆レーズンケーキ<br>米粉(20)豆乳(20)砂糖(4)<br>B.P(0.6)レーズン(0.5)油(2)<br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100) |
| (火)<br>7<br>21  | ☆ゆかりごはん<br>☆鮭の味噌マヨ焼き<br>☆旨煮<br>☆すまし汁 | 米(45)<br>油(1)<br>こんにゃく(7)        | 鮭(30)                          | 人参(15)大根(15)青菜(5)干しいたけ(1)<br>えのき(7)しめじ(7)わかめ(0.5)                | ゆかり粉<br>味噌、マヨネーズ<br>醤油、砂糖、だし汁<br>醤油、砂糖、だし汁<br>だし汁、味噌、塩 | ☆りんごゼリー<br>りんごジュース(40)<br>砂糖、寒天(0.3)<br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                   |
| (水)<br>8<br>22  | ☆ごはん<br>☆鶏のオープン焼き<br>☆人参サラダ<br>☆スープ  | 米(40)<br>片栗粉<br>油(1)             | 鶏肉(40)<br>ツナ(5)<br>油揚げ(5)      | 人参(15)春キャベツ(10)アスパラ(5)<br>新玉ねぎ(10)ニラ(4)                          | 塩、だし汁、醤油<br>マヨネーズ、塩<br>だし汁、醤油、塩                        | ☆いちご蒸しパン<br>米粉(20)砂糖(4)いちご(8)<br>B.P(0.6)豆乳(10)<br>豆乳<br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)  |
| (木)<br>9<br>23  | ☆ごはん<br>☆かじきの磯辺焼き<br>☆五目大豆煮<br>☆みそ汁  | 米(40)<br>油(1)<br>こんにゃく(5)        | かじき(30)<br>大豆(10)              | 大根(15)人参(7)いんげん(2)<br>白菜(10)なめこ(5)あさつき(2)                        | 青のり、塩、醤油<br>だし汁、醤油、砂糖<br>だし、味噌、塩                       | ☆じゃがいものスコーン<br>じゃがいも(40)上新粉(10)<br>B.P(0.6)砂糖(3)油(5)塩<br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)  |
| (金)<br>10<br>24 | ☆そぼろ丼<br>☆ナムル<br>☆スープ                | 米(50)<br>油(0.5)<br>ごま油<br>コーン(3) | 豚ひき肉(15)<br>鶏ひき肉(10)<br>豆腐(10) | 玉ねぎ(20)人参(10)しいたけ(5)<br>青菜(15)人参(5)切り干し大根(3)<br>春キャベツ(10)もやし(8)  | 醤油、砂糖、出し汁<br>醤油、砂糖、塩、酢<br>ごま<br>だし汁、醤油、塩               | ☆おかかおにぎり<br>米(30)かつお節(0.5)<br>醤油、塩<br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                     |
| (土)<br>11<br>25 | ☆ごはん<br>☆鶏の照り焼き<br>☆しらす和え<br>☆スープ    | 米(40)<br>油(1)片栗粉(0.5)            | 鶏肉(40)<br>しらす(5)               | アスパラ(20)人参(5)<br>大根(10)えのき(7)あさつき(2)                             | だし汁、醤油、砂糖<br>塩、だし汁、醤油<br>醤油、塩、だし汁                      | ☆大学芋<br>さつまいも(50)油、醤油<br>砂糖<br>☆果物(30)  |