

## 4月予定献立表

## ののかぜ保育園

2021年度 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) 12 26	☆ハヤシライス ☆りんごサラダ ☆スープ	米(50)片栗粉 じゃがいも(20) 油	豚肉(35)  ベーコン(3)	玉ねぎ(20)人参(10)グリーンピース(2)  キャベツ(20)りんご(10)人参(5)コーン(3)  アスパラ(10)大根(10)	だし汁、醤油、味噌 ケチャップ、砂糖 酢、砂糖、塩  だし汁、醤油、塩	☆レーズン蒸しケーキ 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) B.P(0.9)レーズン(0.5)油(1)  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 13 27	☆ごはん ☆かれのい竜田焼 ☆れんこんのきんぴら ☆みそ汁	米(40) ごま油(1) 糸こんにゃく(4)	かれい(35)  油揚げ(3)	しょうが(0.5) 蓮根(20)人参(5)ピーマン(5)  しめじ(5)なめこ(5)わかめ(1)	塩、醤油、砂糖、だし汁 醤油、砂糖、塩 ごま  だし、味噌、塩	☆のりおかかおにぎり 米(30)かつお節(0.2)のり(0.2) ごま、醤油、塩  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 14 28	☆ごはん ☆鶏とじゃがいものオープン焼き ☆人参サラダ ☆スープ	米(40) 片栗粉 油(1)じゃがいも(20)	鶏肉(50) ツナ(3) 豆腐(10)	人参(15)春キャベツ(10)アスパラ(5)  新玉ねぎ(10)えのき(5)ニラ(2)	塩、だし汁、醤油  マヨネーズ、塩  だし汁、醤油、塩	☆いちご蒸しパン 米粉(20)砂糖(4)B.P(0.9)豆乳(20) いちご(10)、砂糖  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 1 15	☆ゆかりごはん ☆鮭の味噌マヨ焼き ☆煮物 ☆すまし汁	米(45) 油(1)	鮭(35)  高野豆腐(2)	大根(15)人参(10)青菜(2)干椎茸(1)  白菜(10)たけのこ(3)わかめ(1)	ゆかり粉 味噌、マヨネーズ 醤油、砂糖、だし汁 醤油、砂糖、だし汁  だし汁、味噌、塩	☆フルーツゼリー みかんジュース(20) ぶどうジュース(20) 砂糖、寒天(0.3) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 2 16 30	☆ドライカレー  ☆しらす和え ☆スープ	米(50) 油(0.5) ごま油	豚ひき肉(10) 鶏ひき肉(20)  しらす(2)	玉ねぎ(15)人参(8)ピーマン(3)  青菜(15)人参(5)切干大根(1)  春キャベツ(10)もやし(8)コーン(3)	醤油、砂糖、塩、だし汁 カレー粉、ケチャップ、ソース  醤油、塩、だし汁  だし汁、味噌、塩	☆じゃがいものスコーン じゃがいも(15)上新粉(15) B.P(1)砂糖(3)油(4)豆乳(5)塩  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 3 17	☆ごはん ☆煮込みハンバーグ  ☆サラダ ☆スープ	米(40) 片栗粉、油	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10)おから(10)	玉ねぎ(15)トマト缶(10)  キャベツ(20)人参(5) 大根(10)わかめ(0.5)	塩、醤油、だし汁 ケチャップ マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆大学芋 さつまいも(50)油、醤油 砂糖  ☆果物(30)

## 4月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2021年度 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) 5 19	☆ごはん ☆鶏肉のから揚げ ☆ひじきの炒め煮 ☆すまし汁	米(40) 米粉(2)油(2) 糸こんにゃく(4) 油	とりもも肉(50)	人参(10)切干大根(1)青菜(2) ひじき(0.3) えのき(8)なめこ(8)小ねぎ(2)	だし汁、醤油、塩 醤油、塩、だし汁 砂糖 だし汁、醤油、塩	☆お好み焼き 米粉(15)キャベツ(15)人参(5) 豚ひき肉(8)だし汁、ソース、醤油 青のり、かつお節、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 6 20	☆ごはん ☆かじきの磯辺焼き ☆おかか和え ☆大豆煮 ☆みそ汁	米(40) 油(1)  じゃがいも(10)	かじき(35)青のり かつお節 大豆(2)昆布	ブロッコリー(20)人参(5)  新玉ねぎ(10)スナップえんどう(3)	塩、醤油 だし汁、醤油 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩	☆五平餅 米(30)味噌、砂糖、醤油 片栗粉、だし汁 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 7 21	☆チャーハン  ☆ツナサラダ ☆春雨スープ	米(45) 油(0.5)  春雨(1)片栗粉	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10)  ツナ(3)	玉ねぎ(15)人参(10)ニラ(2)  春キャベツ(15)なばな(5)人参(5) 白菜(15)しいたけ(5)	だし汁、醤油、塩  マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆ココアケーキ 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) 油(3)ココア(1)B.P(0.6) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 8 22	☆炊き込みごはん ☆さわらの幽庵焼き ☆のりあえ ☆すまし汁	米(45) こんにゃく(4) 油(1)	油揚げ(3)  さわら(35) のり(0.1)	人参(10)舞茸(5)しめじ(5)たけのこ(5)  キャベツ(25) 大根(10)絹さや(2)わかめ(0.5)	だし汁、醤油、塩  醤油、砂糖、レモン 醤油、塩、だし汁 だし汁、醤油、塩	☆フライドポテト じゃがいも(60) 油、塩、青のり ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 9 23	☆ごはん ☆肉じゃが ☆おひたし ☆みそ汁	米(40) じゃがいも(25) 糸こんにゃく(4)	豚肉(30)  かつお節 豆腐(10)	人参(10)玉ねぎ(10)いんげん(2)  ほうれん草(20)人参(5) もやし(7)三つ葉(2)	だし汁、醤油、砂糖  だし汁、醤油、塩 だし汁、味噌、塩	☆きなこ団子 豆腐(10)上新粉(8) 白玉粉(8)砂糖(4) きな粉、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 10 24	☆ごはん ☆さばのカレー焼き ☆ごま和え ☆スープ	米(40) 油(1)米粉  ごま	さば(35)	ブロッコリー(20)人参(5)  大根(10)えのき(7)	だし汁、醤油、砂糖 カレー粉 塩、だし汁、醤油 醤油、塩、だし汁	☆抹茶蒸しパン 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) B.P(0.6)抹茶(0.2)油 ☆果物(30)