

2023年度4月 予定献立表

ののかぜ保育園

	10.24日(月)	11.25日(火)	12.26日(水)	13.27日(木)	14.28日(金)	1.15日(土)
昼食	カレーライス 豚肉 35 玉ねぎ 35 にんじん 15 じゃがいも 20 味噌、醤油、砂糖 カレー粉、塩 片栗粉、米粉、米油	ごはん 米 40 ゆかり焼き かれい 35 ゆかり 0.2 砂糖、塩、だし 米粉、油	ごはん 米 40 オープン焼き 鶏もも肉 50 じゃがいも 20 フロッコリー 10 醤油、塩、米油 片栗粉	チャーハン 米 50 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 10 玉ねぎ 15 にんじん 15 ニラ 3 ねぎ 3 醤油、塩	わかめごはん 米 40 わかめ、ごま、塩 かじきのごま味噌焼き かじき 35 みそ、砂糖、醤油 ごま、片栗粉、油	ごはん 米 40 からあげ 鶏もも肉 50 醤油、砂糖、米粉 米油
	ツナサラダ キャベツ 20 にんじん 5 コーン 3 ツナ 2 マヨドレ、塩	ごまあえ フロッコリー 25 にんじん 5 ごま 0.3 醤油、だし	にんじんしりしり にんじん 25 ツナ 3 だし、醤油、砂糖 米油	はるさめサラダ 春雨 2 にんじん 8 きゅうり 8 切干大根 1 ハム 2 醤油、砂糖、ごま油 ごま	煮物 高野豆腐 2 大根 15 にんじん 10 青菜 2 干し椎茸 1 だし、醤油、砂糖	おかかあえ キャベツ 25 にんじん 5
おやつ	スープ 大根 10 こねぎ 2 醤油、塩、だし	味噌汁 小松菜 3 なめこ 8 油揚げ 3 だし、味噌	スープ 新玉ねぎ 10 豆腐 5 わかめ 2 えのき 2 醤油、塩、だし	スープ 青梗菜 3 白菜 15 鶏もも肉 5 しいたけ 2 醤油、塩、片栗粉 だし	みそ汁 新玉ねぎ 7 にんじん 2 えんどう 2 だし、みそ	スープ 大根 10 にんじん 7 えのき 7 醤油、塩、だし
	大学芋 さつまいも 60 砂糖 4 油、塩	のりおにぎり 米 30 焼きのり 塩	きなこ蒸しパン 米粉 20 砂糖 4 BP 0.9 豆乳 20 きなこ 1.2	米粉パン パン用米粉 20 砂糖 2 ドライイースト 0.3 塩 0.1 油 1 ジャム 3	じゃがいもスコーン じゃがいも 15 米粉 15 砂糖 1 BP 3 米油 4 豆乳 5 塩 0.1	蒸しパン 米粉 20 砂糖 4 豆乳 25 BP 0.9 塩
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25

	3.17日(月)	4.18日(火)	5.19日(水)	6.20日(木)	7.21日(金)	8.22日(土)
昼食	ごはん 米 40 鶏肉の唐揚げ 鶏もも肉 50 しょうが 0.1 米粉、油、醤油、塩	たきこみごはん 米 45 にんじん 10 まいたけ 5 しめじ 5 たけのこ 5 油揚げ 2 こんにゃく 3 醤油、塩、だし	ゆかりごはん 米 40 ゆかり 肉じゃが 豚肉 30 じゃがいも 25 玉ねぎ 15 にんじん 10 糸こんにゃく 4 いんげん 2 醤油、砂糖、だし	麻婆飯 米 50 豆腐 20 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 10 ニラ 3 ねぎ 3 しょうが 0.2 味噌、醤油、砂糖 だし、片栗粉、油	ごはん 米 40 鮭の磯辺焼き 鮭 35 青のり 醤油、片栗粉、油 だし	あんかけ丼 米 50 豚肉 35 キャベツ 20 玉ねぎ 10 にんじん 10 醤油、塩、片栗粉 だし
	ひじきの炒め煮 ひじき 1 にんじん 10 大根 10 糸こんにゃく 4 ツナ 2 青菜 2 醤油、砂糖、だし	さわらの柚庵焼き さわら 35 レモン汁 0.2 醤油、砂糖、塩、米油	おひたし ほうれん草 20 にんじん 5 鰹節 醤油、だし	しらすあえ 小松菜 20 にんじん 5 切干大根 1 しらす 1 塩、醤油、ごま油	きんぴら れんこん 25 にんじん 7 ピーマン 5 糸こんにゃく 4 ごま油、醤油、砂糖	おかかあえ フロッコリー 20 にんじん 5 鰹節 醤油
おやつ	すまし汁 えのき 8 わかめ 2 醤油、塩、だし	ゆかりあえ キャベツ 30 ゆかり 0.1 塩	すまし汁 大根 10 絹さや 2 わかめ 1 醤油、塩、だし	味噌汁 春キャベツ 7 もやし 5 コーン 5 みそ、だし	味噌汁 じゃがいも 10 新玉ねぎ 10 スナップエンドウ みそ、だし	スープ 大根 10 わかめ 1 醤油、塩
	よもぎいろいろ 上新粉 15 片栗粉 5 白玉粉 3 砂糖 5 よもぎパウダー 0.1	五平餅 米 30 里芋 10 味噌、砂糖、醤油 ごま、だし	ココアケーキ 米粉 20 ココア 1 砂糖 5 BP 1 油 1 豆乳 25	フライドポテト じゃがいも 60 油、塩	みたらし団子 上新粉 10 白玉粉 10 さつまいも 10 砂糖 4 醤油、砂糖	抹茶蒸しパン 米粉 20 抹茶 0.2 砂糖 5 BP 1 油 1 豆乳 25
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25

※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。