

2022年4月

献立表

のぞみ保育園

日付	昼食	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ	延長
		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	調味料			
01 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ、切干大根)	米、○小麦粉、○三温糖、スパゲティ、○バター、三温糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、味噌、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、切干大根(国産)	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、酢、生姜汁	牛乳	牛乳 マーブルケーキ	お茶 ジャムコッペ
02 土	ごはん ポークビーンズ スティック野菜 味噌汁(麩、玉ねぎ)	米、玉麩、油、半固体(マヨネーズ)状ドレッシング、三温糖	○牛乳、大豆水煮、豚肉(もも)、味噌、◎牛乳	たまねぎ、○甘夏柑、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、ケチャップ、食塩	牛乳	牛乳 甘夏柑 お菓子	お茶 あんコッペ
04 月	ごはん 魚の変わり焼き レーズンサラダ 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	米、○食パン、じゃがいも、パン粉、半固体(マヨネーズ)状ドレッシング、油	○牛乳、むきがれい、味噌、◎牛乳	キャベツ、みかん缶、きゅうり、たまねぎ、○いちごジャム・低糖度、レーズン	かつおだし汁、酢、食塩	牛乳	牛乳 いちごジャム サンド	お茶 かにパン
05 火	ごはん 松風焼 三色おひたし 若竹汁	米、○シスコーン、オートミール、白ごま、三温糖、油	○牛乳、豚ひき肉、味噌、◎牛乳	にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、花かつお、食塩	牛乳	牛乳 コーンフレーク	お茶 ジャムサンド
06 水	ごはん レバーの立田揚げ 胡麻酢和え 味噌汁(絹豆腐、さやえんどう)	米、○スパゲティ、油、片栗粉、すりごま、○油、三温糖	○牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、○ロースハム、味噌、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、○ピーマン、長ねぎ、さやえんどう	かつおだし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酢、生姜汁、食塩、○食塩	牛乳	牛乳 スパゲティ ナポリタン	お茶 しらすふりかけ ごはん
07 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(麩、長ねぎ)	米、玉麩、油、三温糖	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、味噌、◎牛乳	長ねぎ、にんじん、切干大根(国産)、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、生姜汁	牛乳	ヨーグルト お菓子	お茶 炊き込みごはん
08 金	食パン チキングラタン 彩り野菜のピクルス風 野菜スープ	食パン、○はいが精米、小麦粉、マカロニ、バター、油、三温糖、○油、パン粉、○三温糖	○牛乳、鶏むね肉(皮なし)、スキムミルク、○しらす干し、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンアスパラガス、小松菜、ホールコーン缶、○にんじん、○生わかめ、パセリ	○かつおだし汁、酢、○しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳 わかめごはん	お茶 鮭胡麻ごはん
09 土	ごはん 生揚げのカレー炒め さつま芋の甘煮 味噌汁(えのき、わかめ)	米、さつまいも(皮付)、三温糖、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、味噌、◎牛乳	○清見柑、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳	牛乳 清見柑 お菓子	お茶 かにパン
11 月	ごはん チーズハンバーグ もやしのカレー炒め 清汁(絹豆腐、ほうれん草)	米、○三温糖、オートミール、油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、スライスチーズ、◎牛乳	○りんご濃縮還元ジュース果汁100%、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、○粉寒天	かつおだし汁、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳	牛乳 りんご寒天	お茶 あんコッペ
12 火	カレーライス しょうゆフレンチ 清見柑	米、じゃがいも、小麦粉、バター、油	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、スキムミルク、◎牛乳	清見柑、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳	ヨーグルト お菓子	お茶 大豆ごはん
13 水	ごはん 豆腐の田楽 ひじきの胡麻和え 味噌汁(キャベツ、えのき)	○じゃがいも、米、○油、パン粉、三温糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、味噌、赤みそ、◎牛乳	キャベツ、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、干ひじき、○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、生姜汁、○食塩	牛乳	牛乳 フライドポテト	お茶 ゆかりごはん
14 木	ごはん 鮭のムニエル アスパラの中華和え コーンスキムスープ	米、小麦粉、バター、片栗粉、三温糖、油、すりごま、ごま油	○牛乳、さけ、スキムミルク、◎牛乳	○甘夏柑、クリームコーン缶、にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳 甘夏柑 お菓子	お茶 かにパン
15 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ、切干大根)	米、○小麦粉、○三温糖、スパゲティ、○バター、三温糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、味噌、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、切干大根(国産)	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、酢、生姜汁	牛乳	牛乳 マーブルケーキ	お茶 ジャムコッペ
16 土	ごはん ポークビーンズ スティック野菜 味噌汁(麩、玉ねぎ)	米、玉麩、油、半固体(マヨネーズ)状ドレッシング、三温糖	○牛乳、大豆水煮、豚肉(もも)、味噌、◎牛乳	たまねぎ、○甘夏柑、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、ケチャップ、食塩	牛乳	牛乳 甘夏柑 お菓子	お茶 あんコッペ

2022年04月

献立表

のぞみ保育園

日付	昼食	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ	延長
		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	調味料			
18月	ごはん 魚の変わり焼き レーズンサラダ 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	米、じゃがいも、○米粉、パン粉、半固体(マヨネーズ)状ドレッシング、油、○油	○牛乳、むきがれい、○ねりあん、○豆乳、味噌、◎牛乳	キャベツ、みかん缶、きゅうり、たまねぎ、レーズン	かつおだし汁、酢、食塩	牛乳	牛乳 あんこの ソフトクッキー	お茶 かにパン
19火	ごはん 松風焼 三色おひたし 若竹汁	米、オートミール、白ごま、三温糖、油	○牛乳、豚ひき肉、味噌、◎牛乳	○甘夏柑、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、花かつお、食塩	牛乳	牛乳 甘夏柑 お菓子	お茶 ジャムサンド
20水	▼4月お誕生会メニュー▼ 麻婆豆腐丼 ポテトサラダ、清見柑 味噌汁(コーン、キャベツ)	米、じゃがいも、○シスコーン、半固体(マヨネーズ)状ドレッシング、ごま油、片栗粉、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、味噌、◎牛乳	清見柑、キャベツ、にんじん、ホールコーン缶、きゅうり、長ねぎ、干しいたけ(国産)	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳 コーンフレーク	お茶 しらすふりかけ ごはん
21木	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(麩、長ねぎ)	米、○小麦粉、○バター、○三温糖、玉麩、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、味噌、◎牛乳	長ねぎ、にんじん、切干大根(国産)、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、生姜汁	牛乳	牛乳 スイミーのクッキー	お茶 炊き込みごはん
22金	食パン チキングラタン 彩り野菜のピクルス風 野菜スープ	食パン、○はいが精米、小麦粉、マカロニ、バター、油、三温糖、○油、パン粉、○三温糖	○牛乳、鶏むね肉(皮なし)、スキムミルク、○しらす干し、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンアスパラガス、小松菜、ホールコーン缶、○にんじん、○生わかめ、パセリ	○かつおだし汁、酢、○しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳 わかめごはん	お茶 鮭胡麻ごはん
23土	ごはん 生揚げのカレー炒め さつまいもの甘煮 味噌汁(えのき、わかめ)	米、さつまいも(皮付)、三温糖、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、味噌、◎牛乳	○清見柑、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳	牛乳 清見柑 お菓子	お茶 かにパン
25月	ごはん チーズハンバーグ もやしのカレー炒め 清汁(絹豆腐、ほうれん草)	米、○三温糖、オートミール、油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、スライスチーズ、◎牛乳	○りんご濃縮還元ジュース果汁100%、もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、○粉寒天	かつおだし汁、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳	牛乳 りんご寒天	お茶 あんコッペ
26火	カレーライス しょうゆフレンチ 清見柑	米、じゃがいも、小麦粉、バター、油	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、スキムミルク、◎牛乳	清見柑、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳	ヨーグルト お菓子	お茶 大豆ごはん
27水	ごはん 豆腐の田楽 ひじきの胡麻和え 味噌汁(キャベツ、えのき)	○じゃがいも、米、○油、パン粉、三温糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、味噌、赤みそ、◎牛乳	キャベツ、もやし、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、干ひじき、○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、生姜汁、○食塩	牛乳	牛乳 フライドポテト	お茶 ゆかりごはん
28木	ごはん 鮭のムニエル アスパラの中華和え コーンスkimスープ	米、小麦粉、バター、片栗粉、三温糖、油、すりごま、ごま油	○牛乳、さけ、スキムミルク、◎牛乳	○甘夏柑、クリームコーン缶、にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳 甘夏柑 お菓子	お茶 かにパン
30土	ごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草のしらす和え 味噌汁(凍り豆腐、長ねぎ)	米、はるさめ、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、味噌、凍り豆腐、◎牛乳	○甘夏柑、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、長ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、生姜汁	牛乳	牛乳 甘夏柑 お菓子	お茶 ジャムコッペ