

# 献立表

平成28年4月

青梅みどり第二保育園

日	曜	献立名		材料名		
		おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	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
1	金	ごはん みそ汁(人参・わかめ) 鶏の唐揚げ もやしサラダ	フルーツ寒天 牛乳 クラッカー フルーツ寒天 牛乳 クラッカー	米 三温糖 片栗粉 ごま油 クラッカー	わかめ 煮干し 削り節 みそ 鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが もやし きゅうり いちご もも缶 パインアップル缶
2	土	中華風そぼろ丼 すまし汁(ねぎ・白菜) コーンポテトサラダ	蒸しパン 牛乳 果物 蒸しパン 牛乳 果物	米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉	豚ひき肉 削り節 昆布 牛乳	たけのこ 人参 玉ねぎ 椎茸 生姜 グリンピース ねぎ 白菜 とうもろこし缶 レーズン 果物
4	月	ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) チキンてりやき 春雨サラダ	マカロニ和風炒め 牛乳 果物 マカロニ和風炒め 牛乳 果物	米 春雨 三温糖 ごま油 マカロニ	みそ 削り節 煮干し 鶏もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 えのきたけ ピーマン 果物
5	火	コッペパン 豆乳スープ ポークソテー 5色野菜のごま醤油和え	ツナとなめたけのごはん 牛乳 果物 ツナとなめたけのごはん 牛乳 果物	コッペパン さつまいも バター なたね油 ごま 三温糖 米	豆乳 豚ロース肉 油揚げ 牛乳 ツナ缶 やきのり	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 きゅうり なめこ 果物
6	水	ごはん みそ汁(えのき・小松菜) 煮魚(きんめだい) 二色浸し	ココア入りホットケーキ 牛乳 果物 ココア入りホットケーキ 牛乳 果物	米 三温糖 薄力粉 マーガリン	煮干し 削り節 みそ きんめだい 牛乳	小松菜 えのきたけ キャベツ 人参 果物
7	木	磯うどん 塩肉じゃが ブロッコリーおかか和え	チャーハン 牛乳 果物 チャーハン 牛乳 果物	うどん じゃがいも なたね油 三温糖 米	かまぼこ わかめ 削り節 昆布 ウィンナー 牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ ぶなしめじ 人参 グリンピース ブロッコリー 果物
8	金	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) さばの竜田揚げ 刻み昆布の煮物	フレンチトースト 牛乳 果物 フレンチトースト 牛乳 果物	米 片栗粉 なたね油 三温糖 食パン	油揚げ みそ 削り節 煮干し さば 昆布 ちくわ 牛乳 たまご	大根 生姜 きぬさや 人参 果物
9	土	マーガリンサンド コンソメスープ(かぶ・人参) ポークビーンズ	ゆかりおにぎり 牛乳 果物 ゆかりおにぎり 牛乳 果物	食パン マーガリン じゃがいも なたね油 三温糖 米	豚もも肉 大豆 牛乳	かぶ 人参 玉ねぎ トマト缶 さやいんげん 果物
11	月	ごはん すまし汁(しめじ・ほうれん草) 松風焼き 切干大根の和え物	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物	米 三温糖 ごま なたね油 薄力粉 バター	削り節 昆布 鶏ひき肉 木綿豆腐 高野豆腐 あおのり 牛乳 薄力粉	ぶなしめじ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 果物
12	火	ロールパン トマトスープ チキンディアブロ風 かぼちゃサラダ	にゅうめん 牛乳 果物 にゅうめん 牛乳 果物	ロールパン 三温糖 パン粉 マヨネーズ そうめん	鶏もも肉 牛乳 削り節 昆布	トマト缶 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり ほうれん草 果物
13	水	たけのこごはん すまし汁(麩・三つ葉) 鮭のてり焼き ひじき煮つけ	りんごケーキ 牛乳 果物 りんごケーキ 牛乳 果物	米 麩 三温糖 なたね油 薄力粉 バター	昆布 削り節 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 たまご	三つ葉 たけのこ 人参 果物
14	木	スパゲティナポリタン 野菜スープ コールスローサラダ	中華ごはん 牛乳 果物 中華ごはん 牛乳 果物	スパゲティ なたね油 マヨネーズ 米 三温糖 ごま油	豚もも肉 チーズ 牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ ピーマン しめじ 人参 チンゲンサイ たけのこ えのきたけ とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 果物
15	金	ごはん みそ汁(人参・わかめ) 鶏の唐揚げ もやしサラダ	フルーツ寒天 牛乳 クラッカー フルーツ寒天 牛乳 クラッカー	米 三温糖 片栗粉 ごま油 クラッカー	わかめ 煮干し 削り節 みそ 鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが もやし きゅうり いちご もも缶 パインアップル缶
16	土	肉丼 みそ汁(豆腐・なめこ) ブロッコリーの中華風サラダ	ジャムサンド 牛乳 果物 ジャムサンド 牛乳 果物	米 なたね油 三温糖 ごま油 食パン マーガリン	豚もも肉 木綿豆腐 煮干し 削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ いんげん なめこ ブロッコリー 人参 果物
18	月	チキンカレーライス キャベツスープ 春雨サラダ	マカロニ和風炒め 牛乳 果物 マカロニ和風炒め 牛乳 果物	米 じゃがいも なたね油 バター 春雨 三温糖 ごま油 マカロニ	鶏もも肉 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ピーマン 果物
19	火	黒ごまパン 豆腐入りスープ チキンカツ 人参甘煮 ポイルブロッコリー	蒸しパン 麦茶 ケーキ 麦茶	黒ごまパン パン粉 薄力粉 なたね油 三温糖 ケーキ	木綿豆腐 鶏もも肉 たまご	人参 白菜 ブロッコリー
20	水	ごはん みそ汁(えのき・小松菜) 煮魚(きんめだい) 二色浸し	ココア入りホットケーキ 牛乳 果物 ココア入りホットケーキ 牛乳 果物	米 三温糖 薄力粉 マーガリン	煮干し 削り節 みそ きんめだい 牛乳	小松菜 えのきたけ キャベツ 人参 果物

21	木	磯うどん 塩肉じゃが ブロッコリーおかか和え	チャーハン 牛乳 果物 チャーハン 牛乳 果物	うどん じゃがいも なたね油 三温糖 米	かまぼこ わかめ 削り節 昆布 ウィンナー 牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ ぶなしめじ 人参 グリンピース ブロッコリー 果物
22	金	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) さばの竜田揚げ 刻み昆布の煮物	フレンチトースト 牛乳 果物 フレンチトースト 牛乳 果物	米 片栗粉 なたね油 三温糖 食パン	油揚げ みそ 削り節 煮干し さば 昆布 ちくわ 牛乳 たまご	大根 生姜 きぬさや 人参 果物
23	土	マーガリンサンド コンソメスープ(かぶ・人参) ポークビーンズ	ゆかりおにぎり 牛乳 果物 ゆかりおにぎり 牛乳 果物	食パン マーガリン じゃがいも なたね油 三温糖 米	豚もも肉 大豆 牛乳	かぶ 人参 玉ねぎ トマト缶 さやいんげん 果物
25	月	ごはん すまし汁(しめじ・ほうれん草) 松風焼き 切干大根の和え物	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物	米 三温糖 ごま なたね油 薄力粉 バター	削り節 昆布 鶏ひき肉 木綿豆腐 高野豆腐 あおのり 牛乳 薄力粉	ぶなしめじ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参
26	火	ロールパン トマトスープ チキンディアブロ風 かぼちゃサラダ	にゅうめん 牛乳 果物 にゅうめん 牛乳 果物	ロールパン 三温糖 パン粉 マヨネーズ そうめん	鶏もも肉 牛乳 削り節 昆布	トマト缶 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり ほうれん草 果物
27	水	たけのこごはん すまし汁(麩・三つ葉) 鮭のてり焼き ひじき煮つけ	りんごケーキ 牛乳 果物 りんごケーキ 牛乳 果物	米 麩 三温糖 なたね油 薄力粉 バター	昆布 削り節 鮭 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 たまご	三つ葉 たけのこ 人参 果物
28	木	スパゲティナポリタン 野菜スープ コールスローサラダ	中華ごはん 牛乳 果物 中華ごはん 牛乳 果物	スパゲティ なたね油 マヨネーズ 米 三温糖 ごま油	豚もも肉 チーズ 牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ ピーマン しめじ 人参 テンゲンサイ たけのこ えのきたけ とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 果物
30	土	肉丼 みそ汁(豆腐・なめこ) ブロッコリーの中華風サラダ	ジャムサンド 牛乳 果物 ジャムサンド 牛乳 果物	米 なたね油 三温糖 ごま油 食パン マーガリン	豚もも肉 木綿豆腐 煮干し 削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ いんげん なめこ ブロッコリー 人参 果物

☆乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がです。  
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
☆保育園のお米は胚芽米を使用しています。  
☆19日は誕生会です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	474	18.6	14.7
幼児	537	20.7	16.6

## ... 新じゃがいも ...

新じゃがいもは、皮つきのまま食べるのがおすすめです。

皮には豊富な食物繊維が含まれています。

こすり洗いをして皮ごと食べると風味も楽しめます。

じゃがいもの切り口は空気に触れると褐変するので、水につけることで

色が変わることを防ぎ、あく抜きもできます。



## ☆ レシピ紹介 塩肉じゃが ☆

材料<4人分>

じゃがいも...180g 酒...50g 砂糖...1、5g こしょう...少々  
人参...50g 塩...3g 中華味...4、5g 油...適量  
玉ねぎ...80g  
ウィンナー...50g

< 作り方 >

- 1、じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウィンナーは食べやすい大きさに切る。
- 2、鍋に油を入れて野菜とウィンナーを炒める。
- 3、鍋に酒・塩・砂糖・中華味・こしょうと野菜が浸かるくらいの水を入れてやわらかくなるまで煮たらできあがり。



7日、21日のメニューです。