

平成29年4月

献立表

青梅みどり第二保育園

日/曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	人参食パン コンソメスープ (かぶ・人参) ポークビーンズ	ふりかけおにぎり 牛乳 果物	人参食パン じゃがいも/サラダ油/ 三温糖/胚芽米	豚ひき肉/ 大豆/牛乳	にんじん/かぶ/玉ねぎ/ トマト缶/グリーンピース/果物	ピラフ 牛乳
3 月	ごはん みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 鶏のから揚げ もやしサラダ	バナナケーキ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ かたくり粉/ごま油/ 薄力粉/サラダ油	煮干し/削り節/ みそ/鶏もも肉/ 牛乳/たまご	なめこ/玉ねぎ/しょうが/ もやし/きゅうり/にんじん/ バナナ/レモン/果物	チャーハン 牛乳
4 火	ロールパン コンソメスープ (かぼちゃ・チンゲン菜) ドライカレー ポイルブロッコリー	ツナのそぼろ寿司 牛乳 果物	ロールパン/サラダ油/ 薄力粉/胚芽米/三温糖	豚ひき肉/牛乳/ ツナ缶/焼きのり	チンゲン菜/かぼちゃ/ 玉ねぎ/にんじん/にんにく/ トマト缶/グリーンピース/ ブロッコリー/きぬさや/果物	うどん 牛乳
5 水	ゆかりごはん すまし汁 (えのき・三つ葉) 鮭フライ 切干大根サラダ	和風マカロニ炒め 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉/パン粉/ サラダ油/三温糖/ マカロニ	削り節/こんぶ/ 鮭/牛乳	えのき/みつば/切干大根/ きゅうり/にんじん/玉ねぎ/ ピーマン/果物	ジャムサンド 牛乳
6 木	みそうどん たけのこの煮物 チーズ	あんぱん 牛乳 果物	うどん/三温糖/ サラダ油/あんぱん	豚もも肉/みそ/ 削り節/こんぶ/ 油揚げ/チーズ/牛乳	はくさい/玉ねぎ/ ほうれんそう/たけのこ/ にんじん/椎茸/ グリーンピース/果物	ぞうすい 牛乳
7 金	ごはん すまし汁(わかめ・豆腐) 白身魚の玉ねぎソースかけ 切り昆布煮付け	フルーツヨーグルト 麦茶 クラッカー	胚芽米/かたくり粉/ 三温糖/サラダ油 クラッカー	木綿豆腐/わかめ/ 削り節/こんぶ/ かさい/刻み昆布/ ちくわ/ヨーグルト	玉ねぎ/にんじん/きぬさや/ いちご/みかん缶/ パイナップル缶/もも缶/ バナナ	スパゲティ 牛乳
8 土	マーボー丼 中華風スープ (大根・しめじ) 千草和え	ジャムサンド 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/かたくり粉/ ごま油/食パン/	木綿豆腐/豚ひき肉/ みそ/油揚げ/牛乳	ねぎ/しょうが/だいこん/ しめじ/こまつな/にんじん/ もやし/いちごジャム/果物	やきおにぎり 牛乳
10 月	たけのこごはん みそ汁(キャベツ・麩) 和風ハンバーグ 春雨サラダ	チーズ蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/麩/パン粉/ 三温糖/かたくり粉/ はるさめ/マヨネーズ/ 薄力粉/サラダ油	昆布/煮干し/ 削り節/みそ/ 鶏ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/チーズ	たけのこ/キャベツ/ねぎ/ もやし/きゅうり/にんじん/ とうもろこし缶/果物	チャーハン 牛乳
11 火	白パン トマトスープ チキンのてり焼き 小松菜と人参のソテー	ドリア☆ 麦茶 果物	白パン/マカロニ/ 三温糖/サラダ油/ 胚芽米/バター/薄力粉/ パン粉	鶏もも肉/牛乳	トマト缶/玉ねぎ/こまつな/ にんじん/果物	うどん 牛乳
12 水	ごはん みそ汁(大根・しめじ) かじきの竜田揚げ ひじき煮つけ	いちごジャムパイ☆ 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉/ サラダ油/三温糖/パイ皮	みそ/削り節/ 煮干し/かじき/ ひじき/油揚げ/ 牛乳	だいこん/しめじ/しょうが/ にんじん/いちごジャム/果物	ぞうすい 牛乳
13 木	スパゲティナポリタン チンゲン菜スープ さつまいもサラダ	五目ごはん 牛乳 果物	スパゲティ/サラダ油/ さつまいも/マヨネーズ/ 胚芽米	豚もも肉/チーズ/ 牛乳	玉ねぎ/ピーマン/にんじん/ チンゲン菜/とうもろこし缶/ きゅうり/果物	ジャムサンド 牛乳
14 金	鮭ごはん 豆乳入りみそ汁 (白菜・しめじ) チキンカツ じゃがいものカレー風味	クリームパン(乳児) シュークリーム(幼児) 麦茶	胚芽米/白ごま/薄力粉/ パン粉/サラダ油/ じゃがいも/三温糖/ シュークリーム/ クリームパン	鮭/豆乳/みそ/ 鶏もも肉	しめじ/はくさい/玉ねぎ/ にんじん/グリーンピース	やきうどん 牛乳
15 土	人参食パン コンソメスープ (かぶ・人参) ポークビーンズ	ふりかけおにぎり 牛乳 果物	人参食パン じゃがいも/サラダ油/ 三温糖/胚芽米	豚ひき肉/ 大豆/牛乳	にんじん/かぶ/玉ねぎ/ トマト缶/グリーンピース/果物	ピラフ 牛乳
17 月	ごはん みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 鶏のから揚げ もやしサラダ	バナナケーキ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ かたくり粉/ごま油/ 薄力粉/サラダ油	煮干し/削り節/ みそ/鶏もも肉/ 牛乳/たまご	なめこ/玉ねぎ/しょうが/ もやし/きゅうり/にんじん/ バナナ/レモン/果物	チャーハン 牛乳
18 火	ロールパン コンソメスープ (かぼちゃ・チンゲン菜) ドライカレー ポイルブロッコリー	ツナのそぼろ寿司 牛乳 果物	ロールパン/サラダ油/ 薄力粉/胚芽米/三温糖	豚ひき肉/牛乳/ ツナ缶/焼きのり	チンゲン菜/かぼちゃ/ 玉ねぎ/にんじん/にんにく/ トマト缶/グリーンピース/ ブロッコリー/きぬさや/果物	うどん 牛乳

平成29年4月

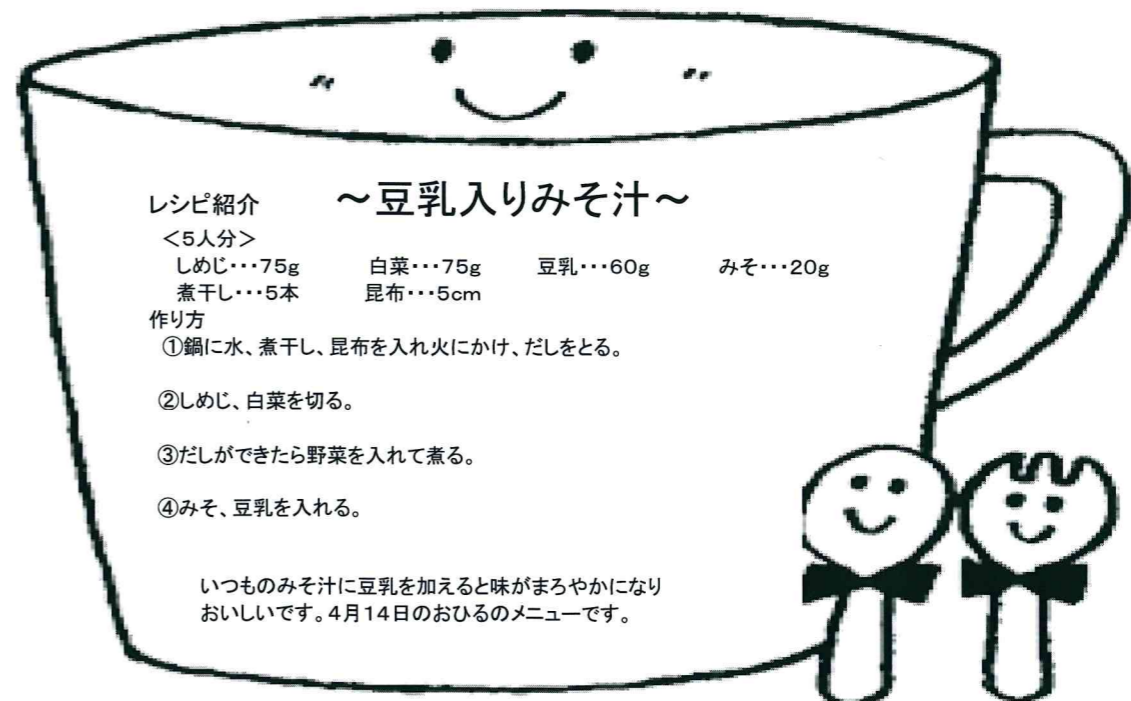
献立表

青梅みどり第二保育園

日/曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 水	ゆかりごはん すまし汁 (えのき・三つ葉) 鮭フライ 切干大根サラダ	和風マカロニ炒め 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉/パン粉/ サラダ油/三温糖/ マカロニ	削り節/こんぶ/ 鮭/牛乳	えのき/みつば/切干大根/ きゅうり/にんじん/玉ねぎ/ ピーマン/果物	ジャムサンド 牛乳
20 木	みそうどん たけのこの煮物 チーズ	あんぱん 牛乳 果物	うどん/三温糖/ サラダ油/あんぱん	豚もも肉/みそ/ 削り節/こんぶ/ 油揚げ/チーズ/牛乳	はくさい/玉ねぎ/ ほうれんそう/たけのこ/ にんじん/椎茸/ グリーンピース/果物	ぞうすい 牛乳
21 金	ごはん すまし汁(わかめ・豆腐) 白身魚の玉ねぎソースかけ 切り昆布煮付け	フルーツヨーグルト 麦茶 クラッカー	胚芽米/かたくり粉/ 三温糖/サラダ油 クラッカー	木綿豆腐/わかめ/ 削り節/こんぶ/ かさい/刻み昆布/ ちくわ/ヨーグルト	玉ねぎ/にんじん/きぬさや/ いちご/みかん缶/ パイナップル缶/もも缶/ バナナ	スパゲティ 牛乳
22 土	マーボー丼 中華風スープ (大根・しめじ) 千草和え	ジャムサンド 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/かたくり粉/ ごま油/食パン/	木綿豆腐/豚ひき肉/ みそ/油揚げ/牛乳	ねぎ/しょうが/だいこん/ しめじ/こまつな/にんじん/ もやし/いちごジャム/果物	やきおにぎり 牛乳
24 月	たけのこごはん みそ汁(キャベツ・麩) 和風ハンバーグ 春雨サラダ	チーズ蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/麩/パン粉/ 三温糖/かたくり粉/ はるさめ/マヨネーズ/ 薄力粉/サラダ油	昆布/煮干し/ 削り節/みそ/ 鶏ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/チーズ	たけのこ/キャベツ/ねぎ/ もやし/きゅうり/にんじん/ とうもろこし缶/果物	チャーハン 牛乳
25 火	白パン トマトスープ チキンのてり焼き 小松菜と人参のソテー	ドリア☆ 麦茶 果物	白パン/マカロニ/ 三温糖/サラダ油/ 胚芽米/バター/薄力粉/ パン粉	鶏もも肉/牛乳	トマト缶/玉ねぎ/こまつな/ にんじん/果物	うどん 牛乳
26 水	ごはん みそ汁(大根・しめじ) かじきの竜田揚げ ひじき煮つけ	いちごジャムパイ☆ 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉/ サラダ油/三温糖/パイ皮	みそ/削り節/ 煮干し/かじき/ ひじき/油揚げ/ 牛乳	だいこん/しめじ/しょうが/ にんじん/いちごジャム/果物	ぞうすい 牛乳
27 木	スパゲティナポリタン チンゲン菜スープ さつまいもサラダ	五目ごはん 牛乳 果物	スパゲティ/サラダ油/ さつまいも/マヨネーズ/ 胚芽米	豚もも肉/チーズ/ 牛乳	玉ねぎ/ピーマン/にんじん/ チンゲン菜/とうもろこし缶/ きゅうり/果物	ジャムサンド 牛乳
28 金	ごはん みそ汁 (生揚げ・キャベツ) 金目だいの煮付け 青菜の中華風サラダ	おふのココアラスク 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ごま油/ ごま/麩/バター	生揚げ/煮干し/ 削り節/みそ/ きんめだい/牛乳	キャベツ/こまつな/ えのきたけ/にんじん/果物	やきうどん 牛乳

- ・乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がでます。
- ・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。
- ・☆印は新メニューです。
- ・14日は誕生日会です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	470	18.3	16.5
幼児	534	20.3	17.5



レシピ紹介
 ～豆乳入りみそ汁～
 <5人分>
 しめじ・・・75g 白菜・・・75g 豆乳・・・60g みそ・・・20g
 煮干し・・・5本 昆布・・・5cm
 作り方
 ①鍋に水、煮干し、昆布を入れ火にかけ、だしをとる。
 ②しめじ、白菜を切る。
 ③だしができれば野菜を入れて煮る。
 ④みそ、豆乳を入れる。

いつものみそ汁に豆乳を加えると味がまろやかになり
 おいしいです。4月14日のおひるのメニューです。