

平成31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 ／ 月	ひき肉カレーライス キャベツスープ 春雨サラダ	ごまのカップケーキ 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油 はるさめ／三温糖 ごま油／薄力粉 バター／ごま	豚ひき肉／牛乳	にんじん／玉ねぎ／キャベツ とうもろこし缶／きゅうり 果物	ぞうすい 牛乳
2 ／ 火	牛乳パン マカロニスープ タンドリーチキン ひじきサラダ	ピラフ 牛乳 果物	牛乳パン／マカロニ マヨネーズ／胚芽米 サラダ油／バター	鶏もも肉／ヨーグルト ひじき／豚ひき肉／牛乳	チンゲン菜／きゅうり にんじん／玉ねぎ グリーンピース／果物	ジャムサンド 牛乳
3 ／ 水	ごぼん みそ汁（豆腐・玉ねぎ） 鮭の照り焼き ごまあえ	クッキー 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ごま 薄力粉／バター	木綿豆腐／煮干し かつお節／みそ／鮭 牛乳	玉ねぎ／ほうれんそう もやし／にんじん／果物	おにぎり 牛乳
4 ／ 木	スパゲティミートソース かぶスープ さつまいもサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	スパゲティ／サラダ油 さつまいも／マヨネーズ 胚芽米	豚ひき肉／チーズ ベーコン	玉ねぎ／ピーマン／セロリ にんにく／かぶ きゅうり／果物	ぞうすい 牛乳
5 ／ 金	ごぼん すまし汁（わかめ・玉ねぎ） 豚マヨ焼き 切干大根煮付け	プアマンケーキ 牛乳 果物	胚芽米／マヨネーズ 三温糖／サラダ油 薄力粉	わかめ／かつお節 こんぶ／豚ロース 油揚げ／牛乳	玉ねぎ／しょうが／切干大根 にんじん／さやえんどう 果物	にゅうめん 牛乳
6 ／ 土	鶏丼 中華風スープ もやしサラダ	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油 三温糖／ごま油 マカロニ	鶏もも肉／きな粉	玉ねぎ／グリーンピース だいこん／ぶなしめじ もやし／きゅうり／にんじん 果物	おにぎり 牛乳
8 ／ 月	ふりかけごぼん すまし汁（しめじ・大根） 松風焼き キャベツとコーンのソテー	パンケーキ 牛乳 果物	胚芽米／パン粉 サラダ油／ごま 薄力粉／三温糖／バター	かつお節／こんぶ 凍り豆腐／鶏ひき肉 みそ／あおのり スキムミルク 牛乳	ぶなしめじ／だいこん 玉ねぎ／キャベツ とうもろこし缶／パン缶 果物	ぞうすい 牛乳
9 ／ 火	バターロール コンソメスープ 鶏肉のオレンジ焼き 子ぎつねサラダ	ツナのそぼろずし 麦茶 果物	ロールパン／三温糖 サラダ油／胚芽米	鶏もも肉／油揚げ かつお節／ツナ缶 のり	にんじん／だいこん マーレードジャム にんにく／しょうが／レタス きゅうり／水菜 グリーンピース／果物	ジャムサンド 牛乳
10 ／ 水	ごぼん みそ汁（白菜、玉葱） 煮魚 切り昆布煮付け	カントリービスケット 牛乳 果物	胚芽米／三温糖 サラダ油／薄力粉 バター メープルシロップ	みそ／煮干し かつお節／さわら 刻み昆布／焼き竹輪 牛乳／生クリーム	はくさい／玉ねぎ／しょうが にんじん／さやいんげん 果物	おにぎり 牛乳
11 ／ 木	わかめうどん 生揚げ含め煮 チーズ	五平もち 牛乳 果物	うどん（ゆで）／三温糖 胚芽米／ごま	かつお節／こんぶ わかめ／生揚げ チーズ／みそ／牛乳	にんじん／だいこん こまつな／果物	にゅうめん 牛乳
12 ／ 金	ごぼん すまし汁（玉ねぎ・みつば） チキンカツ ブロッコリーおなか和え	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米／薄力粉 パン粉／サラダ油 蒸し中華めん／ごま	かつお節／こんぶ 鶏もも肉／豚もも肉 あおのり／牛乳	玉ねぎ／みつば ブロッコリー／にんじん キャベツ／もやし／果物	ぞうすい 牛乳
13 ／ 土	中華風そぼろごぼん 野菜スープ お浸し	ココア蒸しパン 麦茶 果物	胚芽米／三温糖 かたくり粉／サラダ油 ごま油／薄力粉	豚ひき肉／牛乳	玉ねぎ／グリーンピース にんじん／えのきたけ ほうれんそう／もやし 果物	おにぎり 牛乳
15 ／ 月	ひき肉カレーライス キャベツスープ 春雨サラダ	ごまのカップケーキ 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油 はるさめ／三温糖 ごま油／薄力粉 バター／ごま	豚ひき肉／牛乳	にんじん／玉ねぎ／キャベツ とうもろこし缶／きゅうり 果物	ぞうすい 牛乳
16 ／ 火	牛乳パン マカロニスープ タンドリーチキン ひじきサラダ	ピラフ 牛乳 果物	牛乳パン／マカロニ マヨネーズ／胚芽米 サラダ油／バター	鶏もも肉／ヨーグルト ひじき／豚ひき肉／牛乳	チンゲン菜／きゅうり にんじん／玉ねぎ グリーンピース／果物	ジャムサンド 牛乳
17 ／ 水	ごぼん みそ汁（豆腐・玉ねぎ） 鮭の照り焼き ごまあえ	クッキー 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ごま 薄力粉／バター	木綿豆腐／煮干し かつお節／みそ／鮭 牛乳	玉ねぎ／ほうれんそう もやし／にんじん／果物	おにぎり 牛乳

平成31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	
18 木	スパゲティミートソース かぶスープ さつまいもサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	スパゲティ/サラダ油 さつまいも/マヨネーズ 胚芽米	豚ひき肉/チーズ ベーコン	玉ねぎ/ピーマン/セロリ にんにく/かぶ きゅうり/果物	ぞうすい 牛乳
19 金	桜ごはん すまし汁(麩・大根) 鶏のから揚げ のり和え	ケーキ(幼) マフィン(乳) 麦茶	胚芽米/焼きふ/三温糖 かたくり粉 ショートケーキ(幼)	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/焼きのり	だいこん/しょうが こまつな/もやし/にんじん	にゅうめん 牛乳
20 土	鶏丼 中華風スープ もやしサラダ	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/ごま油 マカロニ	鶏もも肉/きな粉	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/ぶなしめじ もやし/きゅうり/にんじん 果物	おにぎり 牛乳
22 月	たけのこごはん すまし汁(しめじ・大根) 松風焼き キャベツとコーンのソテー	パンケーキ 牛乳 果物	胚芽米/パン粉 サラダ油/ごま 薄力粉/三温糖/バター	昆布/かつお節/こんぶ 凍り豆腐/鶏ひき肉 みそ/あおのり スキムミルク 牛乳	たけのこ/ぶなしめじ だいこん/玉ねぎ キャベツ とうもろこし缶/パン缶 果物	ぞうすい 牛乳
23 火	バターロール コンソメスープ 鶏肉のオレンジ焼き 子ぎつねサラダ	ツナのそぼろずし 麦茶 果物	ロールパン/三温糖 サラダ油/胚芽米	鶏もも肉/油揚げ かつお節/ツナ缶 のり	にんじん/だいこん マーマレードジャム にんにく/しょうが/レタス きゅうり/水菜 グリーンピース/果物	ジャムサンド 牛乳
24 水	ごはん みそ汁(白菜・玉葱) 煮魚 切り昆布煮付け	カントリービスケット 牛乳 果物	胚芽米/三温糖 サラダ油/薄力粉 バター メープルシロップ	みそ/煮干し かつお節/さわら 刻み昆布/焼き竹輪 牛乳/生クリーム	はくさい/玉ねぎ/しょうが にんじん/さいいんげん 果物	おにぎり 牛乳
25 木	わかめうどん 生揚げめ煮 チーズ	五平もち 牛乳 果物	うどん(ゆで)/三温糖 胚芽米/ごま	かつお節/こんぶ わかめ/生揚げ チーズ/みそ/牛乳	にんじん/だいこん こまつな/果物	にゅうめん 牛乳
26 金	ごはん すまし汁(玉ねぎ・みつば) チキンカツ ブロッコリーおかか和え	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉 パン粉/サラダ油 蒸し中華めん/ごま	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/豚もも肉 あおのり/牛乳	玉ねぎ/みつば ブロッコリー/にんじん キャベツ/もやし/果物	ぞうすい 牛乳
27 土	中華風そぼろごはん 野菜スープ お浸し	ココア蒸しパン 麦茶 果物	胚芽米/三温糖 かたくり粉/サラダ油 ごま油/薄力粉	豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/グリーンピース にんじん/えのきたけ ほうれんそう/もやし 果物	おにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がです
 ☆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日はお誕生日会です

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	532	18.7	16.7
乳児	479	17.2	16.5

