

2020年04月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	水	ごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) さわらの西京焼き ごま和え	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま メープルシロップ	牛乳 さわら 生クリーム みそ さわら	もやし オレンジ まい茸 ほうれん草 にんじん ねぎ	おにぎり 牛乳
2	木	スパゲティミートソース かぶスープ ポテトサラダ	ピラフ 牛乳 バナナ	じゃがいも スパゲティ 米 マヨネーズ 油 バター 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 ハム チーズ	バナナ 玉ねぎ にんじん かぶ きゅうり コーン缶 ピーマン グリンピース セロリ ニンニク	パンケーキ 牛乳
3	金	ふりかけごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) かれない青のり焼き 切り干し大根の煮物	おふのラスク 牛乳 いちご	米 小麦粉 麩 三温糖 油	牛乳 かれい 油揚げ	いちご 玉ねぎ にんじん 切干大根 さやえんどう わかめ 青のり	にゅうめん 牛乳
4	土	鶏丼 中華スープ もやしサラダ	マカロニきな粉 麦茶 果物	米 マカロニ 三温糖 ごま油 油 黒蜜	鶏もも肉 豆腐 きな粉	果物 もやし 玉ねぎ にんじん きゅうり ねぎ グリンピース	おにぎり 牛乳
6	月	ごはん すまし汁(大根・ねぎ) 松風焼き キャベツとコーンのソテー	焼きドーナツ 牛乳 オレンジ	ドーナツ 米 三温糖 油 ごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐	キャベツ オレンジ 大根 玉ねぎ ねぎ コーン缶 青のり	チャーハン 牛乳
7	火	バターロール コンソメスープ 鶏のオレンジ焼き 子ぎつねサラダ	ソース焼きそば 牛乳 いちご	パン 中華めん バター 油 ごま 三温糖	牛乳 鶏もも肉 生クリーム 豚もも肉 油揚げ かつお節	いちご 玉ねぎ コーン缶 レタス 水菜 きゅうり もやし キャベツ にんじん にんにく しょうが	ぞうすい 牛乳
8	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鮭のてりやき 切り昆布煮つけ	マドレーヌ 牛乳 バナナ	米 三温糖 小麦粉 バター 油	牛乳 鮭 卵 竹輪 みそ	バナナ 玉ねぎ にんじん なめこ 昆布 さやえんどう	スパゲティ 牛乳
9	木	わかめうどん 生揚げ含め煮 チーズ	ツナとなめたけごはん 麦茶 いちご	うどん 米 三温糖	生揚げ チーズ ツナ	いちご 大根 にんじん 小松菜 なめ茸 のり わかめ	パンケーキ 牛乳
10	金	ごはん すまし汁(みつば・玉ねぎ) 煮魚 ブロッコリーおかか和え	クッキー 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 銀だら かつお節	オレンジ ブロッコリー 玉ねぎ 三つ葉 にんじん	にゅうめん 牛乳
11	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ お浸し	ココアマフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳	果物 もやし にんじん 玉ねぎ えのき茸 ほうれん草 グリンピース	おにぎり 牛乳
13	月	ツナカレーライス コンソメスープ 春雨サラダ	ごまのカップケーキ 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 春雨 ごま 油 ごま油	牛乳 ツナ ハム	バナナ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	チャーハン 牛乳
14	火	牛乳パン コンソメスープ タンドリーチキン ひじきサラダ	フルーツヨーグルト 麦茶 リッツ	パン クラッカー マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 ヨーグルト	バナナ 桃 みかん パイナップル チンゲン菜 にんじん きゅうり ひじき	ぞうすい 牛乳
15	水	ごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) さわらの西京焼き ごま和え	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま メープルシロップ	牛乳 さわら 生クリーム みそ さわら	もやし オレンジ まい茸 ほうれん草 にんじん ねぎ	おにぎり 牛乳
16	木	スパゲティミートソース かぶスープ ポテトサラダ	ピラフ 牛乳 バナナ	じゃがいも スパゲティ 米 マヨネーズ 油 バター 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 ハム チーズ	バナナ 玉ねぎ にんじん かぶ きゅうり コーン缶 ピーマン グリンピース セロリ ニンニク	パンケーキ 牛乳
17	金	ふりかけごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) かれない青のり焼き 切り干し大根の煮物	おふのラスク 牛乳 いちご	米 小麦粉 麩 三温糖 油	牛乳 かれい 油揚げ	いちご 玉ねぎ にんじん 切干大根 さやえんどう わかめ 青のり	にゅうめん 牛乳
18	土	鶏丼 中華スープ もやしサラダ	マカロニきな粉 麦茶 果物	米 マカロニ 三温糖 ごま油 油 黒蜜	鶏もも肉 豆腐 きな粉	果物 もやし 玉ねぎ にんじん きゅうり ねぎ グリンピース	おにぎり 牛乳

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
20	月	ごはん すまし汁(大根・ねぎ) 松風焼き キャベツとコーンのソテー	焼きドーナツ 牛乳 オレンジ	ドーナツ 米 三温糖 油 ごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐	キャベツ オレンジ 大根 玉ねぎ ねぎ コーン缶 青のり	チャーハン 牛乳
21	火	バターロール コーンスープ 鶏のオレンジ焼き 子ぎつねサラダ	ソース焼きそば 牛乳 いちご	パン 中華めん バター 油 ごま 三温糖	牛乳 鶏もも肉 生クリーム 豚もも肉 油揚げ かつお節	いちご 玉ねぎ コーン缶 レタス 水菜 きゅうり もやし キャベツ にんじん にんにく しょうが	ぞうすい 牛乳
22	水	たけのごはん みそ汁(キャベツ・麩) 鮭フライ のり和え	クレープ 麦茶	米 油 小麦粉 パン粉 麩	鮭 牛乳 生クリーム みそ	もやし パナナ キャベツ きゅうり みかん にんじん いちご たけのこ のり	スパゲティ 牛乳
23	木	わかめうどん 生揚げ含め煮 チーズ	ツナとなめたけごはん 麦茶 いちご	うどん 米 三温糖	生揚げ チーズ ツナ	いちご 大根 にんじん 小松菜 なめ草 のり わかめ	パンケーキ 牛乳
24	金	ごはん すまし汁(みつば・玉ねぎ) 煮魚 ブロッコリーおかか和え	クッキー 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 銀だら かつお節	オレンジ ブロッコリー 玉ねぎ 三つ葉 にんじん	にゅうめん 牛乳
25	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ お浸し	ココアマフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳	果物 もやし にんじん 玉ねぎ えのき草 ほうれん草 グリンピース ごま油	おにぎり 牛乳
27	月	ツナカレーライス コンソメスープ 春雨サラダ	ごまのカップケーキ 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 春雨 ごま 油 ごま油	牛乳 ツナ ハム	バナナ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	チャーハン 牛乳
28	火	牛乳パン コンソメスープ タンドリーチキン ひじきサラダ	フルーツヨーグルト 麦茶 リッツ	パン クラッカー マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 ヨーグルト	バナナ 桃 みかん バイナッブル チンゲン菜 にんじん きゅうり ひじき	ぞうすい 牛乳
30	木	みそラーメン 高野豆腐うま煮 ブロッコリー(マヨ)	パンキンパイ 牛乳 バナナ	中華めん パイ皮 三温糖 マヨドレ 油 バター ごま油	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 高野豆腐 みそ	バナナ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー もやし キャベツ いんげん	ケチャップライス 牛乳
		エネルギー	569 kcal		鉄		1.9 mg
		たんぱく質	20.6 g		カルシウム		181 mg
		脂 質	19.3 g		ビタミンC		33 mg
		塩 分	2.1 g		食物繊維		3.8 g

☆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。
 ☆22日はお誕生日会です。

あいさつの大切さ

私たちは 自然の恵み 生き物の命をいただき 自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして 食事の後には 食材を育てたり 集めたり 料理をしたりと 駆け回ってくれた人にありがとう という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。家族がそろってあいさつをし 感謝の気持ちと食べ物を大切に育む気持ちを育みましょう。

