

4月のこんだてひょう



旭が丘幼稚園

日 曜	献立	材 料 名			調味料
		黄	赤	緑	
		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	チキンカレー フルーツポンチ みかんりんご 土曜日 牛乳	じゃがいも、油	鶏もも肉 牛乳	にんじん、たまねぎ みかん缶、りんご	カレールー
2 木	ロールパン ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー ジュリアンスープ 牛乳	小麦粉 砂糖 砂糖、油 マヨネーズ	卵 卵、豚ひき肉、牛乳 ベーコン 牛乳	クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう コンソメ、食塩、こしょう
3 金	ごはん ごまふりかけ 炒り豆腐 春キャベツのスープ 牛乳	米 ごま 砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん、つきこん、こまつな、干しいたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん	食塩 しょうゆ コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう
4 土	焼きそば 中華風スープ 牛乳	焼きそばめん、油 ごま油	豚肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、もやし、あおのり もやし、カットわかめ	酒、コンソメ、食塩、こしょう
6 月	ごはん のりふりかけ 筑前煮 みそ汁 わかめ えのき 豆腐 牛乳	米 砂糖 さといも、砂糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	のり にんじん、つきこん、れんこん、グリーンピース、干しいたけ えのきたけ、カットわかめ	食塩 しょうゆ、みりん、顆粒風味調味料 顆粒風味調味料
7 火	ごはん ちくわの磯部揚げ じゃが芋のきんぴら炒め煮 みそ汁 もやし 油揚げ ほうれん草 牛乳	米 小麦粉、油、ちくわ じゃがいも、砂糖、油	豚肉、さつま揚げ 米みそ、油揚げ 牛乳	あおのり にんじん、たけのこ、ピーマン、ごま もやし、ほうれんそう	しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩 顆粒風味調味料
8 水	スパゲティミートソース コールスローサラダ ベビーチーズ 牛乳	スパゲティ、油 マヨネーズ チーズ	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、ピーマン キャベツ、ホールコーン、にんじん、きゅうり	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、パセリ粉、こしょう 食塩、こしょう
9 木	ごはん 白身フライ 切り昆布の炒め煮 みそ汁 豆腐 わかめ えのき 牛乳	米 油 油、砂糖	魚 油揚げ 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	にんじん、しらたき、ごぼう、刻みこんぶ、干しいたけ、ごま えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん 顆粒風味調味料
10 金	ごはん ピビンバ みかん みそ汁 キャベツ わかめ たまねぎ 牛乳	米 砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、卵 米みそ 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、すりごま みかん キャベツ、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩 かつおだし汁
11 土	肉うどん 金時豆煮 みかん 牛乳	ゆでうどん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな みかん	めんつゆ
13 月	ごはん ミートボール 和風あん 野菜のナムル みそ汁 豆腐 こまつな えのき 牛乳	米 砂糖 砂糖、ごま油	豚肉 ハム 木綿豆腐、米みそ 牛乳	たまねぎ もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり えのきたけ、こまつな	しょうゆ、食塩、しょうが しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
14 火	食パン いちごジャム ちゃんぽん さつまいもサラダ 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖 ゆで中華めん、ごま油 さつまいも、マヨネーズ	豚肉、なると 牛乳	いちご キャベツ、もやし、たまねぎ、たけのこ、にんじん、こまつな、黒きくらげ コーン缶、きゅうり、にんじん、干しぶどう	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう
15 水	ポークカレー りんご入りフレンチサラダ ベビーチーズ 牛乳	米、じゃがいも、油 油、砂糖 チーズ	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん	カレールー 酢、食塩
16 木	たけのごはん サラダステーキ 三色お浸し すまし汁 牛乳 りんごゼリー	米、砂糖 じゃがいも、砂糖 砂糖	油揚げ 魚、豆腐 牛乳	たけのこ、にんじん キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり しめじ、ほうれんそう、ねぎ りんご	しょうゆ、酒、顆粒風味調味料 食塩、しょうゆ しょうゆ、顆粒風味調味料 食塩、顆粒風味調味料、しょうゆ
17 金	菜飯 マーボー豆腐 菜の花和え 牛乳 みかん	米、砂糖 片栗粉、砂糖、油、ごま油 油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ 卵 牛乳	青菜 にんじん、にら、ねぎ もやし、ほうれんそう	食塩 しょうゆ、酒、中華だしの素、おろしにんにく しょうゆ
18 土	ポークカレー フルーツポンチ みかんりんご 牛乳	米、じゃがいも、油	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ みかん缶、りんご	カレールー
20 月	ごはん 肉じゃが けんちん汁 みかん 牛乳	米 じゃがいも、砂糖、油 さといも	豚肉 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ、しらたき、グリーンピース だいこん、つきこん、にんじん、ごぼう、ねぎ みかん	しょうゆ しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩
21 火	ロールパン かぼちゃコロッケ ボイル野菜 きゅうり つぶつぶコーンスープ 牛乳	小麦粉、砂糖 油、砂糖 クルトン	卵 牛乳、ベーコン 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいも キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶	食塩 食塩 パセリ粉
22 水	焼きそば 卵サラダ 小魚 牛乳	焼きそばめん、油 じゃがいも、油 砂糖	豚肉 卵 いわし 牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、きゅうり	酢、食塩、こしょう 食塩
23 木	食パン いちごジャム 千草焼き ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖 砂糖、油 はるさめ	卵、豚肉 かつお節 木綿豆腐 牛乳	いちご にんじん、ひじき、干しいたけ ブロッコリー にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、ごま、干しいたけ	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ しょうゆ、コンソメ、食塩
24 金	ごはん いわしのみそ煮 野菜のゴマサラダ みそ汁 大根 はくさい わかめ 牛乳	米 砂糖 油、砂糖	いわし、米みそ なると 米みそ 牛乳	キャベツ、にんじん、こまつな、ごま だいこん、はくさい、カットわかめ	しょうが、食塩 酢、しょうゆ 顆粒風味調味料
25 土	肉うどん 金時豆煮 みかん 牛乳	ゆでうどん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな みかん	めんつゆ しょうゆ、食塩
27 月	じゃこチャーハン 大根サラダ わかめスープ 牛乳	米、油 砂糖、ごま油	卵、いかなご(煮干) かまぼこ 絹ごし豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごま だいこん、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう しょうゆ、酢 しょうゆ、コンソメ、食塩
28 火	食パン いちごジャム 豚肉と大豆の揚げ煮 白菜と卵のスープ 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖 じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	豚肉、大豆水煮缶 卵 牛乳	いちご にんじん、たけのこ、つきこん はくさい、にんじん、にら	しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 酒、コンソメ、食塩
30 木	ごはん おかかふりかけ 親子煮 みそ汁 はくさい・えのき・油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも、砂糖、油、生ふ	鶏もも肉、卵 米みそ、油揚げ 牛乳	のり たまねぎ、にんじん、しらたき はくさい、えのきたけ	かつおぶし、食塩 しょうゆ、食塩 顆粒風味調味料