

献立表

2021年04月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			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	その他
01 木	昼食	御飯 肉じゃが 大根ときゅうりのゆかり和え みそ汁(えのき・麩)	米 じゃがいも、砂糖、油 焼ふ(板ふ)	豚肉 麦みそ	たまねぎ、にんじん きゅうり、だいこん えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、食塩 しそふりかけ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
02 金	昼食	五目御飯(シーチキン) 白菜の塩昆布和え みそ汁(大人豆)	米	ツナ油漬缶 木綿豆腐、麦みそ	にんじん、板こんにやく、いんげん、干しいたけ はくさい、にんじん、塩こんぶ だいこん、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
03 土	昼食	肉わかめうどん 南瓜の煮物	ゆでうどん、砂糖 砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
05 月	昼食	御飯 豚のしょうが焼 レンコン金平(ちくわ) みそ汁(小松菜)	米 砂糖 砂糖、ごま油、ごま	豚肉 ちくわ みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、しょうが れんこん、にんじん こまつな、にんじん	しょうゆ、本みりん しょうゆ、酢 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 クッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	あおのり	食塩
06 火	昼食	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草と人参の磯和え みそ汁(さつまごぼう)	米 油 さつまいも	さけ 麦みそ	ほうれんそう、にんじん、焼きのり 葉ねぎ、ごぼう	酒、食塩 しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 おふのラスク りんご	砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳 バター	りんご	
07 水	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの胡麻ネーズ和え 中華スープ(卵)	米 マヨネーズ、ごま	鶏もも肉 ちくわ 卵	マーマレード キャベツ、にんじん もやし、コーン(冷凍)、チンゲンサイ	しょうゆ、酒 しょうゆ 水、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ホットケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、バター		ベーキングパウダー
08 木	昼食	御飯 豚肉の野菜炒め 大根サラダ梅おかかあえ みそ汁(豆わ)	米 砂糖	豚肉 かつお節 木綿豆腐、麦みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし だいこん、きゅうり、うめ干し 生わかめ	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 スティックポテト	じゃがいも、さつまいも、油	牛乳		食塩
09 金	昼食	カレーライス コールスローサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)	カレールウ りんご酢
	午後おやつ	牛乳 みかんゼリー 市販菓子	砂糖	牛乳	みかん缶、オレンジ濃縮果汁、かんでん	水
10 土	昼食	きざみうどん 野菜炒め	ゆでうどん、砂糖 油	生揚げ ウインナー	ねぎ キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
12 月	昼食	御飯 松風焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	米 パン粉、ごま、砂糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ かつお節	たまねぎ、ねぎ ブロッコリー、にんじん たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン 棒チーズ	油、ポップコーン	牛乳 チーズ		食塩
13 火	昼食	御飯 さばの塩焼き きゅうりとツナの酢の物 みそ汁(じゃが里芋)	米 砂糖 さといも(冷凍)、じゃがいも	さば ツナ水煮缶 麦みそ	きゅうり、生わかめ たまねぎ、葉ねぎ	食塩 酢、しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 乳:リッツ 幼:リッツサンド スティックゼリー		牛乳		
14 水	昼食	御飯 肉じゃが 大根ときゅうりのゆかり和え みそ汁(えのき・麩)	米 じゃがいも、砂糖、油 焼ふ(板ふ)	豚肉 麦みそ	たまねぎ、にんじん きゅうり、だいこん えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、食塩 しそふりかけ 煮干だし汁
	午後おやつ	ヨーグルト 市販菓子				
15 木	昼食	お弁当 みそ汁(もみじ、うめ組のみ)		麦みそ	たまねぎ、わかめ(乾)	煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 サンドイッチ2種	食パン、マヨネーズ	牛乳 ツナ水煮缶、卵	たまねぎ、きゅうり	



献立表

2021年04月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			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	その他
16 金	昼食	パン ダイコンサラダ ポトフ	ロールパン マヨネーズ じゃがいも	ウインナー	だいこん、きゅうり、コーン(冷凍) キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ コンソメ、食塩
	午後おやつ	乳児牛乳 幼児お茶 ゆかりおにぎり 小魚	米	いわし(煮干し)		
17 土	昼食	とり丼 みそ汁(白菜・えのき・麩)	米、砂糖 焼ふ(板ふ)	鶏もも肉 麦みそ	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、焼きのり えのきたけ、はくさい	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
19 月	昼食	カレーライス コールスローサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)	カレールウ りんご酢
	午後おやつ	牛乳 みかんゼリー 市販菓子	砂糖	牛乳	みかん缶、オレンジ濃縮果汁、かんてん	水
20 火	昼食	御飯 豚のしょうが焼 レンコン金平(ちくわ) みそ汁(小松菜)	米 砂糖 砂糖、ごま油、ごま	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし) ちくわ みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが れんこん、にんじん こまつな、にんじん	しょうゆ、本みりん しょうゆ、酢 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 マカロニきなこ りんご	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	りんご	食塩
21 水	昼食	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草と人参の磯和え みそ汁(さつまごぼう)	米 油 さつまいも	さけ 麦みそ	ほうれんそう、にんじん、焼きのり 葉ねぎ、ごぼう	酒、食塩 しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 かつお節	キャベツ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース
22 木	誕生会 昼食	チキンピラフ ポテトサラダ(ハム) 野菜スープ	米、油 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉、バター ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しいたけ きゅうり たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	ケチャップ、食塩、コンソメ 食塩 水、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おたのしみケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 卵、ホイップクリーム、バター、牛乳	いちごジャム、いちご	
23 金	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの胡麻ネーズ和え 中華スープ(青梗菜)	米 マヨネーズ、ごま	鶏もも肉 ちくわ 木綿豆腐	マーマレード キャベツ、にんじん コーン(冷凍)、チンゲンサイ	しょうゆ、酒 しょうゆ 水、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 スティックポテト	じゃがいも、さつまいも、油	牛乳		食塩
24 土	昼食	豚丼 みそ汁(じゃが芋、玉葱)	米、砂糖 じゃがいも	豚肉 麦みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
26 月	昼食	御飯 松風焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	米 パン粉、ごま、砂糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ かつお節	たまねぎ、ねぎ ブロッコリー、にんじん たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 クッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	あおのり	食塩
27 火	昼食	たけのこ御飯 さばの塩焼き きゅうりとツナの酢の物 みそ汁(じゃが芋)	米 砂糖 さといも(冷凍)、じゃがいも	さば ツナ水煮缶 麦みそ	たけのこ(水煮缶) きゅうり、生わかめ たまねぎ、葉ねぎ	みりん、かつおだし汁、しょうゆ 食塩 酢、しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンドパン	食パン	牛乳	いちごジャム	
28 水	こどもの日の集い 昼食	こいのぼりライス ポテトサラダ(ハム) ワカメスープ	米、油 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉、卵、バター ハム 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しいたけ きゅうり コーン(冷凍)、わかめ(乾)	ケチャップ、食塩、コンソメ 食塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 幼:かしわもち 乳:おはぎ ラムネ	上新粉、砂糖 米、もち米、砂糖	牛乳 ゆであずき缶 あずき(ゆで)、きな粉		
30 金	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの胡麻ネーズ和え 中華スープ(卵)	米 マヨネーズ、ごま	鶏もも肉 ちくわ 卵	マーマレード キャベツ、にんじん もやし、コーン(冷凍)、チンゲンサイ	しょうゆ、酒 しょうゆ 水、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 玄米フレークスナック		牛乳 バター		

