

献立表

2024年04月

こども園るんびにい(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 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	カレーライス なます風サラダ フルーツ	米、じゃがいも、●小麦粉 油、砂糖	牛肉(もも)、▲バター、かつお節花かつお、いわし(煮干し)	たまねぎ、人参、りんご、ピーマン、トマト、セロリ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉 酢、しょうゆ、こしょう、食塩
	午後おやつ	いりこ チーズ 肉みそおにぎり	米、砂糖、油	いりこ ▲チーズ、豚肉(肩)、淡色みそ	焼きのり、しょうが	
02 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 豚肉のケチャップ煮 キャベツの中華和え	米、●押麦 じゃがいも、砂糖、油 ごま油、砂糖	いわし(煮干し) 豚肉(もも)	えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ 人参、たまねぎ、コーン缶 キャベツ、人参、きゅうり	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、ケチャップ、しょうゆ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 昆布 マカロニきな粉	●マカロニ、砂糖	▲牛乳(低脂肪) きな粉		食塩
03 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん たまねぎのみそ汁 手羽と大豆の中華煮 小松菜とエノキの和え物	米 砂糖、ごま油	淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏手羽肉、大豆 糸かつお	たまねぎ、しめじ、小ねぎ 人参、ごぼう、ねぎ、にんにく こまつな、えのきたけ、人参	しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ しそおにぎり	米	▲牛乳、いりこ		しそ
04 木	午前おやつ	調製豆乳(ミルク) 昆布		調製豆乳		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のムニエル きんぴら	米 ●焼ふ ●小麦粉 糸こんにゃく、砂糖	いわし(煮干し) たい50g	もやし、たまねぎ、小ねぎ 人参、スナックえんどう ごぼう、人参、いんげん	しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	調製豆乳 昆布 芋ようかん	さつまいも、砂糖	調製豆乳		かんてん(粉)
05 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 野菜汁 じゃが芋のチンジャオロース風 ワカメの酢の物	米 じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油 砂糖	牛肉(肩)	しめじ、はくさい、たまねぎ、人参、小ねぎ 人参、たまねぎ、ピーマン 大根、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ フレンチトースト	●フランスパン、砂糖、油	▲牛乳、いりこ ★卵、▲牛乳		
06 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	開花丼 豆腐のみそ汁	米、砂糖、片栗粉	★卵、牛肉(もも) ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、人参、ねぎ たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)		焼きのり
08 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん キャベツのみそ汁 魚の香味焼き じゃがいもの煮物	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) たい50g	キャベツ、たまねぎ、しめじ、小ねぎ 人参、ブロッコリー、小ねぎ、しょうが 人参、たまねぎ、いんげん	酒、しょうゆ、本みりん 酒、しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ ツナおにぎり	米、★マヨネーズ	いりこ ▲チーズ、ツナ水煮缶		焼きのり
09 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め ひじき納豆	米、●押麦 ごま油、片栗粉 三温糖	いわし(煮干し) 厚揚げ、淡色みそ 納豆、かつお節花かつお、ごま	大根、たまねぎ、小ねぎ たまねぎ、ねぎ、人参、ほうれんそう、干しいたけ、しめじ、にんにく	しょうゆ(うすくち)、食塩 本みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 人参ケーキ	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ★卵、▲バター、▲脱脂粉乳	人参、オレンジ濃縮果汁	
10 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 野菜汁 大豆の五目煮 大根サラダ	米 じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油 ★マヨネーズ	淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏もも肉、大豆	えのきたけ、もやし、たまねぎ、小ねぎ 人参、ごぼう 大根、きゅうり、人参	しょうゆ こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ あげごはん	米	▲牛乳、いりこ 寿司あげ	人参、こんぶ(だし用)	しょうゆ
11 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のカレー風味焼き キャベツとわかめのしょうゆ和え	米	ソフト豆腐、いわし(煮干し) あじ50g	干しいたけ、みずな、小ねぎ トマト、グリーンアスパラガス キャベツ、人参、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、本みりん、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 ジャムサンド	●サンドイッチパン	▲牛乳(低脂肪)		いちごジャム
12 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん たまごのみそ汁 豚ひき肉と春雨の炒め煮 切干大根のごま酢和え	米 ごま油、はるさめ、砂糖、なたね油 砂糖	★卵、寿司あげ、淡色みそ、かつお節花かつお	たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用) キャベツ、人参、たまねぎ ほうれんそう、人参、切り干しだいこん、きゅうり	しょうゆ、ケチャップ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 いりこ 揚ごぼう	油、片栗粉、砂糖	▲牛乳、いりこ ごま	ごぼう	しょうゆ
13 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	スパゲティナポリタン風 人参のおかか煮	●スパゲティ 板こんにゃく	豚肉(ばら)、▲粉チーズ 糸かつお	たまねぎ、ピーマン、人参 人参、大根	ケチャップ しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)		焼きのり

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
15 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 納豆汁 魚の煮付け キャベツのツナ和え	米 じゃがいも、砂糖 ★マヨネーズ	ソフト豆腐、納豆、淡色みそ、かつお節花かつお たい50g ツナ水煮缶	なめこ、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 人参、しょうが キャベツ、コーン缶、人参	酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ 梅おにぎり	米	いりこ ▲チーズ	うめ干し、焼きのり	
16 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	遠足 お弁当の日				
	午後おやつ	牛乳 昆布 ごませんべい	●小麦粉、砂糖、油	▲牛乳(低脂肪) 黒ごま		食塩
17 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏と大豆の煮物 青菜の和え物	米 じゃがいも 板こんにゃく、砂糖、油 砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏手羽元、大豆	たまねぎ、もやし、小ねぎ ねぎ、人参 こまつな、キャベツ、人参	酒、しょうゆ しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ しらすとワカメのおにぎり	米、ごま油	▲牛乳、いりこ しらす干し、ごま	カットわかめ	しょうゆ
18 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のごまマヨネーズ焼 切干大根のカレーソテー	米 ★マヨネーズ 砂糖、なたね油	寿司あげ、いわし(煮干し) かんぱち、ごま 豚ひき肉	はくさい、たまねぎ、小ねぎ トマト、チンゲンサイ、たまねぎ もやし、人参、ピーマン、切り干しだいこん	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ、こしょう、食塩 しょうゆ、カレー粉、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 りんごのケーキ	●小麦粉、油、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ★卵	りんご	食塩
19 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 酢鶏 野菜の和え物	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ 鶏もも肉 糸かつお	しめじ、たまねぎ、小ねぎ たまねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、しょうが こまつな、えのきたけ、人参	酢、しょうゆ、ケチャップ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ 卵うどん	●干しうどん、砂糖	▲牛乳、いりこ ★卵、いわし(煮干し)、かつお節花かつお	人参、たまねぎ、小ねぎ	しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩
20 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	中華丼 大根のごま和え	米、砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖	豚肉(もも)、いわし(煮干し) ごま	はくさい、たまねぎ、もやし、人参、干しいたけ、しょうが 大根、人参、きゅうり	しょうゆ(うすくち)、本みりん しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 クラッカーのジャムサンド		▲牛乳(低脂肪)	いちごジャム	
22 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のピカタ 野菜サラダ	米 ●小麦粉、油 油、砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ、かつお節花かつお、いわし(煮干し) たい50g、★卵	たまねぎ、こまつな 人参、スナックえんどう、パセリ キャベツ、たまねぎ、人参、コーン缶、きゅうり	ケチャップ、こしょう、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう
	午後おやつ	いりこ チーズ 肉カレーおにぎり	米、砂糖、油	いりこ ▲チーズ、豚肉(肩)	たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、カレー粉
23 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん わかめのすまし汁 豚肉の甘酢ごまだれ 白和え	米、●押麦 なたね油、片栗粉 糸こんにゃく、砂糖	いわし(煮干し) 豚肉(肩) ソフト豆腐、淡色みそ、ごま	たまねぎ、キャベツ、小ねぎ、カットわかめ トマト、グリーンアスパラガス ほうれんそう、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 本みりん、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 フランスパン	●フランスパン	▲牛乳(低脂肪)		
24 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん きのこ汁 レバーのからあげ キャベツのしそ和え	米 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏レバー しらす干し	しめじ、えのきたけ、たまねぎ、なめこ、人参、小ねぎ、干しいたけ 人参、しょうが キャベツ、きゅうり、人参、しそ	ケチャップ、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 いりこ ひじきごはん	米	▲牛乳、いりこ 寿司あげ	人参、芽ひじき	しょうゆ(うすくち)
25 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	誕生日会 トルコライス風 コンソメスープ フルーツ	米、●スパゲティ、●パン粉 じゃがいも	鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、★卵、▲脱脂粉乳 ウインナー	ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、人参、しょうが キャベツ、人参、たまねぎ、コーン(冷凍)	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、こしょう、食塩 鶏がらだし汁、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 ジャムマドレーヌ	●小麦粉	▲牛乳(低脂肪) ▲バター、★卵	りんごジャム	
26 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 千草焼き きのこ青菜のソテー	米 さつまいも 砂糖 砂糖	寿司あげ、淡色みそ、いわし(煮干し) ★卵	たまねぎ、小ねぎ キャベツ、人参、にら、たまねぎ、干しいたけ こまつな、しめじ、えのきたけ、人参	しょうゆ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ 黒糖蒸しパン	●小麦粉、黒砂糖	▲牛乳、いりこ		
27 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	鶏肉うどん きゅうりとエノキの酢の物	●干しうどん、砂糖 砂糖	鶏もも肉、いわし(煮干し)、かつお節花かつお 鶏ささ身	人参、たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ きゅうり、えのきたけ	酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
29 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	昭和の日 大根のみそ汁 魚のかば焼き ポテトサラダ	米、●押麦 砂糖、油、片栗粉 じゃがいも、★マヨネーズ	淡色みそ、寿司あげ、いわし(煮干し) かんぱち	たまねぎ、大根、小ねぎ 人参、グリーンアスパラガス、しょうが たまねぎ、人参、きゅうり	しょうゆ こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 豆乳もち	砂糖、片栗粉	▲牛乳(低脂肪) 調製豆乳、きな粉		