2021年　4月　　よていこんだてひょう　　石沢保育園

日(曜日)		献　　立	未満児朝のおやつ	未満児プラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材 赤色の食材（血や肉になる）	黄色の食材（熱や力になる）	緑（からだの調子を整える）
1	木	（進級おめでとう給食）チキンライス タラのチーズピカタ・ブロッコリー ハムときゅうりのスパサラダ きのこの豆乳スープ　　デザート	バナナ 牛乳		おにぎり お茶	鶏肉　タラ　ハム　豆乳 卵　粉チーズ　牛乳 バター	スパゲッティ　米 小麦粉　デザート マヨネーズ	ブロッコリー　きゅうり　バナナ 玉ねぎ　ミックスベジタブル ケチャップ　パセリ　しめじ しいたけ　まいたけ　ねぎ
2	金	シチューうどん レタスとカニカマの甘酢和え オレンジ　　お茶	お菓子 牛乳	シューマイ	おにぎり お茶	牛乳 シューマイ　豚肉 カニカマ	うどん　米　コーン シチューの素	レタス　オレンジ　玉ねぎ　人参 しめじ　ねぎ　ほうれん草 わかめ　きゅうり
3	土	パン ミモザサラダ 牛乳　　キウイ	お菓子 牛乳	大根のそぼろ煮	お菓子 牛乳	牛乳　卵　鶏肉	パン	大根　キウイ　ブロッコリー トマト　レタス
5	月	赤魚の煮付け・人参グラッセ じゃが芋と豚肉のオイスターソース炒め みそ汁　　ごはん　グレープフルーツ	お菓子 牛乳	ブロッコリーのクリーム煮	お菓子 ミルク	赤魚　豚肉　牛乳　豆腐 スキムミルク　バター	片栗粉　じゃが芋　米	人参　ブロッコリー　えのき グレープフルーツ　わかめ ピーマン
6	火	パン　　白菜と春雨のスープ ささみのチーズサンドフライ・せんキャベツ 切干大根のさっぱり和え	ヨーグルト	パプリカの金平	おにぎり お茶	チーズ　鶏肉　卵 ヨーグルト	パン　春雨　小麦粉 パン粉　ジャム 米	白菜　パプリカ　キャベツ 人参　切干大根　きゅうり 塩昆布　キウイ
7	水	キャベツとツナのチャンプルー 筑前煮 澄まし汁　ごはん　パイナップル	パン 牛乳	きゅうりのゆかり和え	●ブルーベリーヨーグルトムース	ツナ 鶏肉 花かつお 豚肉 卵 ヨーグルト はんぺん 油揚げ 牛乳 生クリーム ゼラチン	パン　米	パイナップル ゆかり ピーマン 人参 たけのこ ごぼう キャベツ しいたけ きゅうり ブルーベリー 三つ葉
8	木	揚げぎょうざ・トマト ひじきの炒り煮 みそ汁　ごはん　ヨーグルト	お菓子 牛乳	アスパラのごま和え	おにぎり お茶	油揚げ　豚肉　牛乳　ごま ヨーグルト　さつま揚げ	餃子の皮　米	チンゲン菜　トマト　ニラ ひじき アスパラ　玉ねぎ　こんにゃく たけのこ　干ししいたけ　人参
9	金	カレー正油やきそば ビーンズサラダ ポパイスープ　　バナナ	キウイ 牛乳	トマトの卵とじ	おにぎり お茶	豚肉　大豆　卵　牛乳 ソーセージ　なると	中華麺　米 マヨネーズ	トマト 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 バナナ 玉ねぎ キウイ ピーマン ミックスベジタブル
10	土	パン ベーコンポテトスープ オレンジ	お菓子 牛乳	照り焼き肉団子	お菓子 牛乳	ベーコン　肉だんご　牛乳 グリンピース	パン　じゃが芋	玉ねぎ　オレンジ　人参
12	月	納豆お焼き 豚肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁　　ごはん　　キウイ	お菓子 牛乳	キャロットラペ	お菓子 ミルク	納豆　豚肉　牛乳　ちくわ スキムミルク　しらす干し 卵	片栗粉　麩　米	ごぼう　人参　キウイ　ニラ ねぎ　トマト　キャベツ　パセリ
13	火	フルーツサンド　水菜と卵のスープ ごまもやしつくね・レタス ジャーマンポテト　　グレープゼリー	ヨーグルト	しいたけのおかか煮	おにぎり お茶	鶏肉 花かつお ヨーグルト　ベーコン ホイップクリーム 卵 ごま	グレープゼリーの素 じゃが芋　マヨネーズ 米　パン	しいたけ 水菜 黄桃 レタス もやし　パセリ キウイ　いちご　ねぎ　玉ねぎ
14	水	サケの照り焼き・大根おろし ささ身ときゅうりの中華サラダ みそ汁　ごはん　グレープフルーツ	パン 牛乳	芋きんとん	●ハムチーズ蒸しパン 牛乳	サケ　鶏肉　油揚げ　牛乳 ごま　卵　ハム スライスチーズ	パン　さつま芋　米 小麦粉	大根　ねぎ　しめじ　きゅうり グレープフルーツ　もやし
15	木	三色丼 豆腐とわかめのさっと煮 澄まし汁　　ヤクルト	お菓子 牛乳	ごぼうのごま酢和え	おにぎり お茶	卵　鶏肉　豆腐　牛乳 花かつお ヨーグルト（ひよこ）ごま	ヤクルト　　米 花麩	ほうれん草　ごぼう　わかめ まいたけ
16	金	春野菜とベーコンの和風スパゲッティ かぼちゃのチーズ焼き 糸寒天ともやしのスープ　　オレンジ	バナナ 牛乳	煮豆	おにぎり お茶	ベーコン　牛乳　煮豆 鶏肉　ピザ用チーズ バター	スパゲッティ　米	バナナ　オレンジ　もやし　寒天 かぼちゃ　キャベツ　アスパラ まいたけ　玉ねぎ　トマト　ニラ
17	土	パン シーザーサラダ 牛乳　　グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉のごま和え	お菓子 牛乳	牛乳　粉チーズ　豚肉 ごま 卵 ベーコン	パン　　マヨネーズ 片栗粉	グレープフルーツ　　トマト レタス　ブロッコリー
19	月	豚こま大根 小松菜のくるみ和え みそ汁　ごはん　　いちご	お菓子 牛乳	ちくわの天ぷら	●チュロスミルク	豚肉　ちくわ　牛乳　豆腐 卵　バター スキムミルク	米　強力粉 てんぷら粉	大根　ねぎ　小松菜　人参 くるみ　わかめ　えのき　いちご
20	火	パン　　牛乳　　フルーツポンチ ロールキャベツ かぼちゃとニラのソテー	ヨーグルト	わかめとツナの和え物	おにぎり お茶	牛乳　　ヨーグルト 卵　ツナ　鶏肉	パン　パン粉　　米	キャベツ 玉ねぎ　かぼちゃ　ニラ みかん　パイン　洋なし　わかめ ケチャップ　バナナ　キウイ
21	水	春野菜のあんかけチャーハン ししゃものから揚げ・レタス・トマト 豚汁　　グレープフルーツ	パン 牛乳	きゅうりのピクルス	おにぎり お茶	牛乳　ししゃも　卵 ベーコン　　豚肉 タラ（ひよこ）	米　片栗粉　パン マヨネーズ	レタス きゅうり トマト 人参 ごぼう グレープフルーツ たけのこ ねぎ 大根 アスパラ　干ししいたけ　こんにゃく
22	木	高野豆腐のステーキきのこそぼろソース ほうれん草とちくわの磯辺和え 澄まし汁　ごはん　キウイ	お菓子 牛乳	バターコーン	お菓子 ミルク	高野豆腐　牛乳　ちくわ 鶏肉　バター　卵 うずらの卵　スキムミルク	コーン　米　小麦粉 麩	ほうれん草 のり　キウイ　もやし しいたけ　しめじ　えのき のり かいわれ
23	金	五目みそラーメン ブロッコリーとゆで卵のサラダ 牛乳　クールゼリー	オレンジ 牛乳	しらすとじゃが芋のお焼き	おにぎり お茶	牛乳　卵　豚肉 しらす干し	中華麺 じゃが芋　コーン 片栗粉 マヨネーズ　米 クールゼリーの素	ごぼう キャベツ　玉ねぎ　人参 オレンジ もやし ねぎ　パイン 干ししいたけ ブロッコリー 青のり
24	土	パン 春雨スープ バナナ	お菓子 牛乳	ツナじゃが	お菓子 牛乳	ツナ　牛乳 ベーコン	パン　春雨　じゃが芋	人参　　ピーマン　バナナ
26	月	パン　　ワンタンスープ　ごはん サバのガーリックトマトソース焼き キャベツのごま味噌和え　　キウイ	お菓子 牛乳	大根とベーコンの煮物	おにぎり お茶	サバ　豚肉　ベーコン 牛乳　ごま	パン　ワンタンの皮 米　ジャム	玉ねぎ　キャベツ　キウイ　人参 トマト 大根　ほうれん草　しめじ パセリ　ニラ　ねぎ
27	火	（親子出前弁当）おにぎり　　いちご 豚肉の生姜炒め・レタス ほうれん草入り卵焼き　　たこウインナー すき昆布と大豆の炒り煮	ヨーグルト		お菓子 ミルク	豚肉　大豆　ウインナー 卵　ヨーグルト　サケ スキムミルク　さつま揚げ	米　小麦粉 マヨネーズ	レタス　いちご　ほうれん草 昆布　人参　わかめ　ゆかり 玉ねぎ
28	水	きじ焼き丼 かぼちゃサラダ みそ汁　　ヨーグルト	バナナ 牛乳	キャベツの煮浸し	●黒ごまだんご 牛乳	鶏肉　牛乳　ごま　卵 ヨーグルト　花かつお	マヨネーズ　白玉粉 あんこ　米	きゅうり　かぼちゃ　キャベツ バナナ　ほうれん草　のり　大根 なめこ　ねぎ
29	木	昭和の日						
30	金	チャンポンうどん アスパラのお浸し 牛乳　　オレンジ	お菓子 牛乳	フライドポテト	おにぎり お茶	牛乳　豚肉　かまぼこ えび　花かつお	うどん　じゃが芋　米	人参　たけのこ　キャベツ　ニラ 玉ねぎ　もやし　きくらげ アスパラ　オレンジ

集　米　日　２１日（水）