

2022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 金	【進級おめでとう給食】春野菜の焼きそば 豆腐入りチキンナゲット、レタス、トマト 卵とほうれん草のスープ デザート	オレンジ 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 豚肉 豆腐 卵 鶏肉	中華麺 小麦粉 マヨネーズ 米 お楽しみデザート	オレンジ 玉ねぎ 人参 レタス キャベツ アスパラ トマト ほうれん草
2 土	塩ラーメン かぼちゃのバター焼き 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	大根とさつ ま揚げの煮 物	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 バター さつま揚げ	中華麺 コーン	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 かぼちゃ バナナ
4 月	鶏ひき肉のあんかけ丼 切り干し大根と菜の花のサラダ みそ汁 ヤクルト ヨーグルト(ひよこ)	キウイ 牛乳	コーンお焼 き	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト(ひよこ)	片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 ヤクルト コーン 小麦粉 米	たけのこ 干しいたけ 人参 小松菜 切干大根 菜の花 ふのり ねぎ キウイ
5 火	サンドイッチ フルーツのクリーム和え 豚肉ときのこのボン酢炒め キャベツと玉ねぎのコンソメスープ	お菓子 牛乳	煮豆	おにぎり お茶	牛乳 ハム ツナ 豚肉 バター マーガリン ホイップクリーム	食パン マーガリン マヨネーズ 煮豆 米	きゅうり しめじ えのき 玉ねぎ まいたけ キャベツ バナナ キウイ 黄桃缶 洋梨缶
6 水	タラの唐揚げチリソース風、レタス 白和え 澄まし汁 ごはん オレンジ	パン 牛乳	しめじの甘 辛煮	おにぎり お茶	牛乳 タラ 豆腐 ごま うずらの卵	片栗粉 麩(ひよこ) 米 パン	玉ねぎ レタス ほうれん草 人参 きくらげ とろろ昆布 オレンジ しめじ
7 木	ごはん ふりかけ みそ汁 すき焼き風煮 かぼちゃとニラのソテー バナナ	ヨーグルト	キャベツの 卵とじ	●きな粉ス コーン 牛乳	ヨーグルト 豚肉 豆腐 きな粉 卵 牛乳	ふりかけ 油麩 米 小麦粉	こんにゃく えのき セリ ニラ ねぎ 白菜 かぼちゃ 大根 大根菜 キャベツ バナナ
8 金	こぶためきつねうどん じゃが芋とアスパラのオムレツ 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	小松菜の煮 浸し	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 薄揚げ 卵 花かつお	うどん 小麦粉 米 じゃが芋	干しいたけ 人参 ねぎ 青のり アスパラ パプリカ グレープフルーツ 小松菜
9 土	わかめうどん ブロッコリーのツナマヨサラダ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	肉団子のケ チャップ煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 なると ツナ 肉団子	うどん マヨネーズ	わかめ ねぎ 干しいたけ ほうれん草 キウイ ブロッコリー
11 月	カレー肉じゃが もやしとニラの子チミ みそ汁 ごはん オレンジ	お菓子 牛乳	きゅうりの ゆかり和え	●パンプデ ィング 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ごま 油揚げ	じゃが芋 小麦粉 米 片栗粉 食パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ こんにゃく もやし ニラ ねぎ しめじ オレンジ きゅうり ゆかり
12 火	パン 牛乳 サケのムニエルきのこソース 春雨サラダ バナナ	ヨーグルト	ほうれん草 の磯辺和え	おにぎり お茶	ヨーグルト サケ バター ハム 卵 ごま 牛乳	食パン ジャム 米 小麦粉 春雨	えのき しいたけ しめじ パセリ きゅうり わかめ バナナ ほうれん草 のり
13 水	豆苗と大根のあんかけ厚揚げ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁 ごはん グレープフルーツ	パン 牛乳	フライドオ ニオン	お菓子 牛乳	牛乳 厚揚げ 豚肉	片栗粉 麩 小麦粉 米 パン	大根 豆苗 ねぎ ごぼう キャベツ グレープフルーツ 玉ねぎ
14 木	鶏のねぎみそ焼き ツナサラダ 澄まし汁 ごはん ヨーグルト	バナナ 牛乳	かぼちゃの ごま和え	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 豆腐 ごま ヨーグルト ツナ 卵	小麦粉 マヨネーズ 米	バナナ ねぎ レタス 人参 キャベツ なめこ 三つ葉 きゅうり かぼちゃ
15 金	キャベツとひき肉のベベロンチーノスパゲティ ブロッコリーのタルタルソース焼き わかめスープ キウイ	お菓子 牛乳	キャロット ラペ	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 卵 ハム ごま	スパゲッティ パン粉 マヨネーズ 米	キャベツ パプリカ しめじ ブロッコリー 玉ねぎ わかめ キウイ 人参 パセリ ねぎ
16 土	パン ポトフ オレンジ	お菓子 牛乳	赤魚のおろ し煮	お菓子 牛乳	牛乳 ウインナー 赤魚	パン じゃが芋	人参 キャベツ オレンジ 大根
18 月	メンチカツ、せんキャベツ ひじきサラダ みそ汁 ごはん グレープフルーツ	お菓子 牛乳	チンゲン菜 のおかか和 え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 豆腐 カニカマ 花かつお	パン粉 小麦粉 米 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ ひじき 人参 きゅうり えのき ねぎ グレープフルーツ チンゲン菜
19 火	【出前弁当】いなりずし 油淋鶏、レタス チーズ入りちくわ 小松菜としらすのごま和え いちご	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 いなりずしの皮 ごま 鶏肉 しらす干し チーズ入りちくわ	片栗粉 米	ねぎ レタス 小松菜 人参 いちご
20 水	ピザトースト パンプキンシチュー アスパラの肉巻き、トマト フルーツポンチ	ヨーグルト	海藻サラダ	おにぎり お茶	ヨーグルト ベーコン チーズ 豚肉 鶏肉 牛乳	食パン シチューの素 米	玉ねぎ ピーマン トマト 人参 アスパラ かぼちゃ ブロッコリー バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶 海藻 きゅうり
21 木	いわしの梅煮、人参グラッセ 豚バラとピーマンの塩昆布炒め みそ汁 ごはん オレンジ	パン 牛乳	ブロッコ リーのクリ ム煮	●黒ごまス ティック 牛乳	牛乳 イワシ バター 豚肉 ごま 油揚げ	片栗粉 小麦粉 パン 米 強力粉	人参 ピーマン 玉ねぎ 塩昆布 キャベツ オレンジ ブロッコリー
22 金	あんかけラーメン ジャーマンポテト 牛乳 ストロベリーゼリー	バナナ 牛乳	高野豆腐の オランダ煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うずらの卵 ベーコン バター 高野豆腐	中華麺 片栗粉 ストロベリーゼリーの素 米 じゃが芋	白菜 人参 干しいたけ きくらげ ねぎ 玉ねぎ ピーマン バナナ
23 土	スパゲッティナポリタン キャベツスープ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	大根とツナ のさつと煮	お菓子 牛乳	牛乳 ベーコン ツナ	スパゲッティ コーン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ グレープフルーツ 大根
25 月	春キャベツの肉巻き、トマト ほうれん草の納豆和え みそ汁 ごはん バナナ	お菓子 牛乳	チーズ入り スクラン ブルエッグ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 納豆 卵 チーズ	片栗粉 米	キャベツ トマト ほうれん草 ねぎ たけのこ わかめ バナナ
26 火	パン 赤魚の香草焼き、レタス 豚肉とアスパラのカレー炒め 牛乳 オレンジ	ヨーグルト	かぼちゃの 煮物	おにぎり お茶	ヨーグルト 赤魚 豚肉 牛乳	パン 米	ねぎ レタス アスパラ 人参 玉ねぎ オレンジ かぼちゃ
27 水	サケわかめごはん 豆腐チャンプルー じゃが芋とニラの煮ころがし みそ汁 ごはん キウイ	パン 牛乳	焼きとり	●ミートパ イ 牛乳	牛乳 サケ 豆腐 豚肉 花かつお 鶏肉 卵	じゃが芋 パイ生地 小麦粉 パン 米	わかめ もやし ねぎ 人参 ニラ 小松菜 しいたけ キウイ 玉ねぎ
28 木	ひらひらカツ、せんキャベツ 切り干し大根の含め煮 澄まし汁 ごはん ヨーグルト	バナナ 牛乳	もやしとち くわのナム ル	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 油揚げ ヨーグルト ちくわ	小麦粉 パン粉 麩 米	バナナ キャベツ 干しいたけ 切干大根 人参 ほうれん草 もやし
30 土	ちゃんぽん 芋きんとん 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	トマトとし らすの和え 物	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ しらす干し	中華麺 さつま芋	玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ キウイ トマト

集米日 21日(木)