

2023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 フラスの 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 土	親子丼 コールスローサラダ みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	さつまいも の金平	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ハム うす揚げ	コーン缶 マヨネーズ 米 さつまいも ごま油	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ きゅうり 大根 キウイ
3 月	【進級おめでとう給食(お子様ランチ)】 ツナピラフ わかめスープ エビフライ ごまつくね レタス トマト ポパイエッググラタン プリン	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 ツナ缶 エビ 卵 鶏ひき肉 ごま ベーコン チーズ	バター パン粉 片栗粉 ごま油 小麦粉 プリン素 米 ホイップクリーム	玉ねぎ ミックスベジタブル 生姜 レタス トマト わかめ ねぎ ほうれん草 いちご
4 火	パン ロールキャベツ 大根とツナの和風サラダ 卵とトマトのスープ バナナ	ヨーグルト	高野豆腐の オランダ煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 花かつお ごま 高野豆腐	パン ジャム パン粉 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ ケチャップ 大根 のり きゅうり トマト ねぎ バナナ
5 水	タラの唐揚げおろしポン酢 ほうれん草の納豆和え ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	パプリカの オイスター ソース炒め	●黒ゴマ きな粉ク ッキー 牛乳	牛乳 タラ ひきわり納豆 麩 ヨーグルト きな粉 ごま	片栗粉 ごま油 小麦粉 米 パン	大根 生姜 なす ほうれん草 ねぎ 白菜 パプリカ
6 木	キーマカレー シーザーサラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	小松菜とし らすの煮浸 し	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ベーコン チーズ しらす干し	カレーウ ごま油 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 エリンギ レタス ビーマン トマト パプリカ ブロッコリー にんにく 生姜 きゅうり バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶 小松菜
7 金	豚肉なめこうどん スパニッシュオムレツ 牛乳 バイナップル	バナナ 牛乳	蓮根の甘辛 煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うす揚げ 板かまぼこ 卵 ベーコン	うどん じゃがいも オリーブオイル 米	バナナ なめこ たら ねぎ 人参 大根 玉ねぎ ビーマン パプリカ パイナップル 蓮根
8 土	五目うどん ブロッコリーのゴマ和え 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	肉団子のケ チャップ和 え	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ ごま 肉団子	うどん	人参 白菜 ごぼう ねぎ ブロッコリー オレンジ ケチャップ
10 月	焼き餃子 トマト ひじきサラダ ごはん みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	しめじのお かか煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 花かつお	ごま油 餃子の皮 米 コーン缶 マヨネーズ	キャベツ たら 生姜 にんにく トマト ひじき 人参 きゅうり 大根 なめこ グレープフルーツ しめじ
11 火	パン サーモンのピカタ 白菜とベーコンの中華炒め 牛乳 キウイ	ヨーグルト	かぼちゃの 煮物	おにぎり お茶	ヨーグルト サーモン 卵 チーズ ベーコン 牛乳	パン ジャム 小麦粉 バター ごま油 米	ケチャップ レタス 白菜 きくらげ キウイ かぼちゃ
12 水	鶏肉と野菜のトマト煮 じゃがいもの甘みそ焼き ごはん すまし汁 バナナ	パン 牛乳	ほうれん草 とウインナ ーのソテー	●チョコス 牛乳	牛乳 鶏肉 ごま はんぺん ウインナー 卵	小麦粉 オリーブオイル じゃがいも バター 米 パン	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ トマト缶 パセリ わかめ バナナ ほうれん草
13 木	豚バラの大葉巻き レタス ごはん 卵と小松菜のマヨ炒め みそ汁 ヤクルト(ひよこ〜ヨーグルト)	お菓子 牛乳	きゅうりの ゆかり和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 油揚げ ヨーグルト	片栗粉 マヨネーズ ヤクルト 米	大葉 レタス 小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ きゅうり ゆかり
14 金	青のりチーズクリームパスタ 蒸し鶏ともやしのゴマソース キャベツとベーコンのだしスープ オレンジ	キウイ 牛乳	お魚ソーセ ージ	おにぎり お茶	牛乳 チーズ 鶏肉 ごま ベーコン 卵 魚肉ソーセージ	スパゲッティ 米 生クリーム マヨネーズ オリーブオイル	キウイ 青のり カリフラワー しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ ねぎ オレンジ ケチャップ
15 土	ハヤシライス 海藻サラダ お茶 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	たたきごぼ う	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ グリーンピース ごま	じゃがいも ハヤシルウ 片栗粉 米	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり 海藻ミックス グレープフルーツ ごぼう
17 月	サバのみそ煮 人参グラッセ 豚肉とアスパラのカレー炒め ごはん すまし汁 バイナップル	お菓子 牛乳	なめこのお ろし煮	●オニオン ブレッド 牛乳	牛乳 サバ 豚肉 麩 卵 うすらの卵 ベーコン チーズ	バター マヨネーズ 米 ホットケーキミックス	生姜 人参 アスパラ 玉ねぎ とろろ昆布 パイナップル 大根 なめこ
18 火	ピザコッペ 大豆入り照り焼きミートボール レタス クリームシチュー バナナ	ヨーグルト	わかめの中 華和え	おにぎり お茶	ヨーグルト ベーコン 大豆 豚ひき肉 卵 ごま チーズ 鶏ひき肉 牛乳	パン パン粉 片栗粉 ごま油 じゃがいも シチューの素 米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス ピザソース バナナ わかめ
19 水	肉豆腐 オムキャベもやし ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	キャロット ラベ	キウイ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 卵 花かつお ヨーグルト	マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル 米 パン	玉ねぎ しめじ 糸こんにゃく たら キャベツ もやし 青のり ふのり ねぎ 人参 パセリ キウイ
20 木	小松菜とゴマの混ぜごはん パンキンコロツケ せんキャベツ 切り干し大根含め煮 豚汁 オレンジ	お菓子 牛乳	ちくわのか ば焼き風	お菓子 牛乳	牛乳 ごま 花かつお チーズ ベーコン 卵 うす揚げ 豚肉 うすらの卵 豆腐 ちくわ	ごま油 小麦粉 パン粉 米	小松菜 かぼちゃ キャベツ 人参 切り干し大根 干しいたけ ねぎ ごぼう オレンジ
21 金	広東麺 豆腐サラダ 牛乳 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	コーンお焼 き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび 豆腐 うすらの卵 ごま	中華麺 ごま油 片栗粉 コーン缶 小麦粉 オリーブオイル 米	人参 たけのこ もやし 白菜 ねぎ 干しいたけ きくらげ わかめ バナナ きゅうり レタス グレープフルーツ
22 土	タンメン ジャーマンポテト 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	ブロッコリ ーのツナゴ マ和え	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 なんと ツナ缶 ベーコン ごま	中華麺 コーン缶 じゃがいも バター ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ バナナ 干しいたけ ブロッコリー
24 月	じゃがいもと鶏肉の照り煮 カレー焼きビーフン ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	小松菜の塩 昆布和え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	じゃがいも ビーフン ごま油 米	ねぎ 人参 玉ねぎ たら もやし えのき わかめ キウイ 小松菜 塩昆布
25 火	パン アスパラの肉巻き トマト 玉ねぎとカニカマのさっぱりサラダ 牛乳 バイナップル	ヨーグルト	フライドポ テト	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 カニカマ 牛乳	パン ジャム 米 じゃがいも	アスパラ トマト 玉ねぎ わかめ きゅうり レタス レモン パイナップル
26 水	赤魚のマリネ 金平ごぼう ごはん すまし汁 グレープフルーツ	パン 牛乳	キャベツと ベーコンの スープ煮	●チョコレ ートムース	牛乳 赤魚 ちくわ ごま 花麩 ベーコン	小麦粉 ごま油 米 チョコレート パン	玉ねぎ 人参 ビーマン ごぼう 糸こんにゃく ほうれん草 グレープフルーツ キャベツ
27 木	【保育参観日〜出前弁当】 二色おにぎり タンドリーチキン レタス トマト 卵焼き ほうれん草の磯辺和え チーズちくわ いちご	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 サケ 鶏肉 卵 ヨーグルト チーズちくわ	オリーブオイル 米	わかめ ゆかり ケチャップ 生姜 にんにく レタス トマト もやし ほうれん草 人参 のり いちご
28 金	焼きうどん ブロッコリーのオーロラサラダ 糸寒天とカニカマのスープ ヨーグルト	バナナ 牛乳	がんもどき の含め煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 花かつお 卵 カニカマ ヨーグルト がんもどき	うどん マヨネーズ 米	バナナ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ビーマン 青のり キャベツ 糸寒天 トマト レタス ケチャップ ねぎ わかめ
29 土	昭和の日						

※ 今月はお米集めません