

2024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 月 | 【道新おめでとう給食】 カレーピラフ エビフライ せんきゃべつ 照り焼き肉団子 ナポリタン ポバイスー プリン | お菓子 牛乳 | | パイナップル 牛乳 | 牛乳 ウィンナー 卵 エビフライ 豚ひき肉 ベーコン | パン粉 片栗粉 ごま油 コーン缶 スパゲッティ 米 プリン 生クリーム | 玉ねぎ ミックスベジタブル キャベツ ほうれん草 ピーマン パセリ パイナップル |
| 2 火 | 鶏肉のバーベキュー焼き レタス 大根とじゃこの和風サラダ パン トマトと卵のスープ バナナ | ヨーグルト | 高野豆腐 の含め煮 | おにぎり お茶 | ヨーグルト 鶏肉 ごま しらす干し 卵 高野豆腐 | パン ジャム 小麦粉 ごま油 米 | にんにく 生姜 レタス 大根 きゅうり わかめ トマト バナナ |
| 3 水 | サケの照り焼き 大根おろし 豆苗ともやしのオイスターソース炒め ごはん みそ汁 キウイ | お菓子 牛乳 | ささみと わかめの 中華和え | ●シユガ ーラスク 牛乳 | 牛乳 サケ ベーコン 油揚げ ささみ | ごま油 米 パン バター | 大根 豆苗 もやし 人参 しめじ ねぎ キウイ わかめ |
| 4 木 | キャベツと豚肉のチーズ春巻き レタス 揚げ豆腐 ごはん すまし汁 オレンジ | パン 牛乳 | トマトの おかか和 え | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肉 チーズ 卵 豆腐 鶏ひき肉 板かまぼこ 花かつお | 春巻きの皮 米 パン マヨネーズ | キャベツ レタス ねぎ 人参 しいたけ 三つ葉 オレンジ トマト |
| 5 金 | こぶためきつねうどん ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳 バイナップル | バナナ 牛乳 | さつまい もグラッ セ | おにぎり お茶 | 牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 ごま 花かつお | うどん 小麦粉 米 マヨネーズ バター さつまいも | バナナ 干しいたけ 人参 ねぎ 青のり ブロッコリー バイナップル |
| 6 土 | 焼きうどん かぼちゃとさつま揚げの煮物 わかめスープ キウイ | お菓子 牛乳 | きゅうり の酢の物 | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肉 花かつお さつま揚げ ごま | うどん | 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン かぼちゃ わかめ ねぎ キウイ きゅうり |
| 8 月 | 豆腐と白菜のそぼろあん スパニッシュオムレツ みそ汁 ふりかけごはん グレープフルーツ | お菓子 牛乳 | エビシ ーマイ | お菓子 牛乳 | 牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 ふりかけ 油麩 エビシューマイ | ごま油 片栗粉 米 じゃがいも | 白菜 生姜 人参 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン キャベツ グレープフルーツ |
| 9 火 | ポークケチャップ レタス 小松菜とツナの塩昆布和え パン 牛乳 フルーツポンチ | ヨーグルト | 舞茸のバ ター醬油 ソテー | おにぎり お茶 | ヨーグルト 豚肉 牛乳 ツナ缶 | パン ジャム ごま油 バター 米 | 玉ねぎ しめじ にんにく レタス 小松菜 ブロッコリー 人参 もやし 塩昆布 バナナ みかん缶 バイン缶 洋梨缶 キウイ 舞茸 |
| 10 水 | 赤魚の煮付け 人参グラッセ かぼちゃとニラのソテー ごはん すまし汁 キウイ | パン 牛乳 | 鶏肉と大 根の煮物 | ●米粉チ ュロス 牛乳 | 牛乳 赤魚 豆腐 鶏肉 卵 | バター 米 パン | 人参 かぼちゃ ニラ とろろ昆布 ねぎ キウイ 大根 |
| 11 木 | メンチカツ せんきゃべつ ほうれん草の納豆和え ごはん みそ汁 ヨーグルト | お菓子 牛乳 | しめじの 甘辛煮 | バナナ 牛乳 | 牛乳 豚ひき肉 卵 納豆 ヨーグルト | パン粉 小麦粉 米 じゃがいも | 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ねぎ ふのり しめじ バナナ |
| 12 金 | 広東麺 チキンみそマヨサラダ 牛乳 オレンジ | キウイ 牛乳 | 青のり入 り卵焼き | おにぎり お茶 | 牛乳 豚肉 エビ 鶏肉 卵 | 中華麺 ごま油 米 片栗粉 マヨネーズ | キウイ 人参 筍 もやし 白菜 ねぎ 干しいたけ きくらげ きゅうり トマト レタス オレンジ 青のり |
| 13 土 | もやしわかめラーメン ジャーマンポテト 牛乳 グレープフルーツ | お菓子 牛乳 | チキンナ ゲット | お菓子 牛乳 | 牛乳 焼豚 卵 ベーコン チキンナゲット | 中華麺 じゃがいも バター | もやし わかめ ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ グレープフルーツ |
| 15 月 | 豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコリーとベーコンのチーズ焼き ごはん みそ汁 オレンジ | お菓子 牛乳 | サケフレ ーク | お菓子 牛乳 | 牛乳 豆腐 エビ 麩 豚ひき肉 ベーコン チーズ サケフレーク | 片栗粉 マヨネーズ 米 | 生姜 にんにく 人参 ねぎ チンゲン菜 トマト缶 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 オレンジ |
| 16 火 | サバの塩麹焼き 大根おろし ごはん 油揚げとキャベツのみそ炒め すまし汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト) | パン 牛乳 | ほうれん 草の磯辺 和え | キウイ 牛乳 | 牛乳 サバ 油揚げ 豚肉 なんと ヨーグルト | ヤクルト 米 パン | 大根 キャベツ 人参 ねぎ 舞茸 ほうれん草 のり キウイ |
| 17 水 | 豚丼 人参しりしり みそ汁 パイナップル | ヨーグルト | ちくわの ごま揚げ | ●カルピ スミルク ゼリー | ヨーグルト 豚肉 卵 ツナ缶 油揚げ ちくわ ごま 牛乳 ゼラチン | 天ぷら粉 米 カルピス | 玉ねぎ キャベツ ごぼう 生姜 人参 糸こんにゃく 小松菜 しめじ レモン パイナップル |
| 18 木 | 【お弁当の日】～ひよこ組の給食～ 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め パン 切干大根含め煮 卵スープ いちご | お菓子 牛乳 | フライド ポテト | おにぎり お茶 | 牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 | パン ジャム 米 じゃがいも | アスパラ 玉ねぎ 切干大根 人参 ねぎ 干しいたけ いちご |
| 19 金 | キャベツとベーコンのカルボナーラ ごぼうツナのサラダ ポバイスー グレープフルーツ | バナナ 牛乳 | 鶏肉の照 り焼き | おにぎり お茶 | 牛乳 ベーコン チーズ 卵 ツナ缶 鶏肉 | スパゲッティ 小麦粉 米 オリーブオイル コーン缶 生クリーム マヨネーズ | バナナ キャベツ しめじ にんにく ごぼう きゅうり 人参 ほうれん草 グレープフルーツ 生姜 |
| 20 土 | ハヤシライス トマトとわかめの中華和え オレンジ お茶 | お菓子 牛乳 | チーズち くわ | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肉 ごま グリーンピース ちくわ チーズ | じゃがいも ごま油 ハヤシルウ 米 | 玉ねぎ 人参 しめじ トマト わかめ オレンジ |
| 22 月 | 酢豚 ほうれん草とうす揚げの煮浸し ごはん みそ汁 キウイ | お菓子 牛乳 | コーンお 焼き | ●桜蒸し パン 牛乳 | 牛乳 豚肉 うす揚げ ちくわ 花かつお 豆腐 | 片栗粉 コーン缶 小麦粉 甘酒 米 ホットケーキミックス | 玉ねぎ 人参 しいたけ バイン缶 ピーマン ほうれん草 もやし えのき わかめ キウイ パセリ 桜の花 |
| 23 火 | ピザコッペ ロールキャベツ アスパラポテトサラダ 牛乳 バナナ | ヨーグルト | 豚肉とご ぼうのし ぐれ煮 | おにぎり お茶 | ヨーグルト ベーコン チーズ 鶏ひき肉 卵 ハム 牛乳 豚肉 | パン パン粉 米 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ アスパラ バナナ 生姜 ごぼう |
| 24 水 | キスの新緑揚げ 大根おろし 筑前煮 ごはん すまし汁 ヨーグルト | パン 牛乳 | トマトの ごま昆布 和え | オレンジ 牛乳 | 牛乳 キス 鶏肉 卵 ヨーグルト ごま 牛乳 | 天ぷら粉 ごま油 米 パン | 抹茶 大根 人参 ごぼう 蓮根 筍 しいたけ ニラ トマト 塩昆布 オレンジ |
| 25 木 | 【保育参観日】 コーンミートコロケ せんきゃべつ ひじきとちくわのマヨサラダ ごはん みそ汁 いちご | お菓子 牛乳 | ブロッコ リーのソ テー | お菓子 牛乳 | 牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ 豆腐 | じゃがいも コーン缶 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米 | 玉ねぎ キャベツ ひじき 人参 なめこ きゅうり ねぎ いちご ブロッコリー |
| 26 金 | 鶏塩うどん たたきごぼう 牛乳 バイナップル | バナナ 牛乳 | かぼちゃ のバター ソテー | おにぎり お茶 | 牛乳 鶏肉 なんと ごま | うどん 片栗粉 米 バター | バナナ 人参 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 生姜 しめじ ねぎ ごぼう パイナップル かぼちゃ |
| 27 土 | 豚汁うどん コールスローサラダ 牛乳 キウイ | お菓子 牛乳 | じゃがい ものガレ ット | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肉 うす揚げ ハム チーズ | うどん コーン缶 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも | 人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり キウイ パセリ |
| 29 月 | 昭和の日 | | | | | | |
| 30 火 | ささみのコンソメカレー揚げ レタス チンゲン菜のカニカマあかけ パン キャベツとベーコンのだしスープ オレンジ | ヨーグルト | キャロッ トラベ | おにぎり お茶 | ヨーグルト ささみ カニカマ ベーコン | パン ジャム ごま油 マヨネーズ 片栗粉 オリーブオイル 米 | レタス チンゲン菜 キャベツ えのき 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ オレンジ 人参 パセリ |

集米日 19日(金)