

平成30年4月 給食予定献立表

保育室ひかり

日	曜日	昼食		午後	血や肉に なるもの	熱や力と なるもの	からだの調子を ととのえるもの	調味料
		主食	副食	おやつ				
2	月	ご飯	炒り鶏 みそ汁 りんご	二色サンド 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 牛乳 味噌 削り節	砂糖 マーガリン 油 食パン 精白米	こんにやく 玉葱 人参 たけのこ もやし ごぼう エリンギ りんご いんげん	塩 酒 コンソメ 醤油
3	火	ご飯	肉じゃが みそ汁 いちご	やきそば お茶	豚肉 麩 削り節 牛乳 味噌	油 砂糖 中華麺 精白米	玉葱 人参 白滝 絹さや わかめ ピーマン じゃが芋 きゃべつ もやし いちご	みりん 醤油 酒 塩 ウスターソース
4	水	ご飯	ポークカレー シルバーサラダ バナナ	ヨーグルト せんべい お茶	豚肉 ハム ヨーグルト 削り節 牛乳	小麦粉 砂糖 はちみつ 油 バター 精白米	玉葱 じゃが芋 人参 生姜 にんにく りんご きゅうり きゃべつ トマト ビューレ ピーマン 春雨 バナナ	醤油 コンソメ ケチャップ カレー粉 ソース 塩 マヨネーズ
5	木	ご飯	煮込みうどん 切干大根の煮付け オレンジ	マカロニぎな粉 牛乳	削り節 豆腐 きな粉 油揚げ 牛乳	マカロニ 砂糖 油 干しうどん 精白米	ほうれん草 長葱 切干大根 人参 オレンジ	塩 酒 醤油 みりん
6	金	ご飯	煮魚 おかか和え みそ汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	鯖 卵 削り節 豆腐 牛乳 味噌	砂糖 小麦粉 バター 精白米	ほうれん草 人参 なめこ わかめ りんご	醤油 酒 みりん 塩
7	土		おにぎり 煮込みうどん バナナ	サンドパン 牛乳	鶏肉 削り節 牛乳	干しうどん 精白米 食パン	人参 長葱 ほうれん草 バナナ	塩 醤油 酒
9	月	ご飯	田舎風煮 みそ汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌 ちくわ 牛乳	油 卵 小麦粉 食パン マーガリン 砂糖 精白米	玉葱 人参 わかめ じゃが芋 万能葱 エリンギ バナナ いんげん	醤油 酢 酒
10	火	ご飯	洋風卵焼き わかめスープ りんご	お菓子 果物 お茶	豚挽肉 ハム 牛乳 卵	ごま油 砂糖 小麦粉 油 精白米	ピーマン 玉葱 人参 じゃが芋 えのき りんご わかめ	醤油 塩 コンソメ 酒
11	水	ご飯	親子煮 みそ汁 オレンジ	味噌蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳 卵	ごま油 油 砂糖 バター 精白米	たけのこ 玉葱 人参 エリンギ 絹さや オレンジ	醤油 みりん 酒
12	木	ご飯	麻婆豆腐 中華スープ りんご	ボンボンドーナツ 牛乳	豚挽肉 豆腐 卵 ハム 牛乳 味噌	油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま油 バター 精白米	長葱 にら えのき わかめ 青のり じゃが芋 りんご	コンソメ 醤油 塩 酒
13	金	ご飯	鶏の唐揚げ 大根サラダ みそ汁 いちご	じゃこおやき お茶	鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ 卵 ハム 牛乳 味噌	油 砂糖 小麦粉 精白米	生姜 大根 きゃべつ 人参 玉葱 ピーマン きゅうり 長葱 コーン缶 いちご	醤油 酒 みりん ソース ケチャップ
14	土		ナポリタン 野菜スープ バナナ	サンドパン 牛乳	ウィンナー 粉チーズ 牛乳	油 スパゲティ 食パン	玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 ほうれん草 バナナ	塩 醤油 ケチャップ コンソメ

今月の 平均給与量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	506kcal	18g	229mg	2mg	245ug	0.39mg	0.5mg	24mg

- 午前のおやつは、菓子・牛乳を提供しています。
- 延長のおやつは、おにぎり・果物・お茶を提供しています。
- 材料入荷の都合により献立の一部を変更する場合があります。

