

献立表

2021年4月

京急キッズランド上永谷保育園

日付 曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1日 木	午前おやつ	ビスケット・牛乳	マリービスケット	牛乳		
	昼食	ごはん ハンバーグ アスパラのあえ物 じゃがいものスープ	米 パン粉 ごま油、砂糖 じゃがいも	豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ もやし、グリーンアスパラ、人参 玉ねぎ、人参	ケチャップ、ウスターソース しょうゆ コンソメ、しょうゆ、食塩
22日 木	午後おやつ	スコーン・いちごソース・牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、無塩バター、牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
2日 金	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	ピビンバ キャベツのおかか和え 具だくさんみそ汁 ゼリー	米、砂糖、ごま油 さといも	豚ひき肉 かつお節 米みそ	ほうれんそう、人参、長ねぎ キャベツ、もやし、人参 だいこん、長ねぎ、人参、板こんにゃく	しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、料理酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁
16日 金	午後おやつ	オレンジケーキ・牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳	オレンジ天然果汁	
3日 土	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	マーボーなす丼 春雨サラダ 豆腐とわかめのスープ	米、三温糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ 絹ごし豆腐、カットわかめ	なす、長ねぎ もやし、きゅうり、人参 長ねぎ	しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが 酢、しょうゆ コンソメ、しょうゆ、食塩
17日 土	午後おやつ	マカロニきな粉・牛乳	サラダマカロニ、砂糖	きなこ、牛乳		
5日 月	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	ごはん カレイの煮つけ 小松菜の煮浸し だいこんのみそ汁	米 砂糖	かれい 油揚げ 米みそ、カットわかめ	しょうが こまつな、人参 だいこん	しょうゆ みりん、しょうゆ、和風だし 煮干だし汁、昆布だし汁
19日 月	午後おやつ	ソース焼きそば・牛乳	焼きそばめん、油	豚もも肉、あおのり、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン	中濃ソース
6日 火	午前おやつ	アスパラビスケット・牛乳	アスパラビスケット	牛乳		
	昼食	ごはん 回鍋肉 ブロッコリーのマヨあえ えのきのすまし汁 りんご	米 砂糖、油 マヨネーズ	豚肩ロース肉、米みそ	キャベツ、ピーマン、人参、黄ピーマン ブロッコリー、コーン、人参 えのきたけ、長ねぎ りんご	料理酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
20日 火	午後おやつ	フライドポテト・牛乳	じゃがいも、油	牛乳		食塩
7日 水	午前おやつ	ヨーグルト・麦茶		フチダノン(りんご)		
	昼食	ごはん・焼のり 擬製豆腐 いんげんとささ身の胡麻あえ きゃべつのみそ汁	米 砂糖 砂糖	焼のり 木綿豆腐、卵、ひじき 鶏ささ身、すりごま 米みそ、油揚げ	ほうれんそう、人参 いんげん、もやし、人参 キャベツ、人参	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
21日 水	午後おやつ	クッキー・牛乳	小麦粉、砂糖	無塩バター、卵、牛乳		ベーキングパウダー
8日 木	午前おやつ	(8日)ビスケット・牛乳 (30日)おせんべい・牛乳	マリービスケット おせんべい	牛乳 牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の西京焼き ごぼうのきんぴら おふのすまし汁 ゼリー	米 砂糖 砂糖、ごま油 焼心	さけ、米みそ 白いりごま	ごぼう、人参 人参	みりん、料理酒 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
30日 金	午後おやつ	(8日)コーンマヨパン・牛乳 (30日)こいのぼりケーキ・牛乳	ホットケーキ粉、マヨネーズ 小麦粉、砂糖	牛乳、牛乳 牛乳、生クリーム、牛乳	コーン、玉ねぎ もも缶	パセリ粉 ベーキングパウダー
9日 金	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	鶏肉の照り焼き丼 もやしとニラのあえ物 たまねぎと油揚げのみそ汁 バナナ	米、油 砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵 ハム(乳・卵不使用) 米みそ、油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ もやし、にら、人参 玉ねぎ バナナ	みりん、料理酒、しょうゆ、おろししょうが しょうゆ かつお・昆布だし汁
23日 金	午後おやつ	あずきの甘食・牛乳	小麦粉、油、砂糖	ゆであずき缶、牛乳、牛乳		ベーキングパウダー
10日 土	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	焼きうどん ブロッコリーのサラダ チンゲンサイとハムのスープ	ゆでうどん、ごま油 砂糖、ごま油	豚もも肉 ハム(乳・卵不使用)	キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、コーン、人参 チンゲンサイ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、和風だし しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ、食塩
24日 土	午後おやつ	ホットケーキ・牛乳	ホットケーキ粉	牛乳、牛乳	いちごジャム	
12日 月	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	ごはん さばの竜田揚げ キャベツの中華風昆布和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米 片栗粉、油 ごま油 じゃがいも	さば 白いりごま 米みそ	しょうが キャベツ、きゅうり、人参、塩こんぶ 玉ねぎ	料理酒、しょうゆ 煮干だし汁、昆布だし汁
26日 月	午後おやつ	レーズン蒸しパン・牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、牛乳	干しぶどう	
13日 火	午前おやつ	アスパラビスケット・牛乳	アスパラビスケット	牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが ブロッコリーときのこのサラダ なめこのみそ汁 オレンジ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖、ごま油	豚肩ロース肉 米みそ	玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん ブロッコリー、しめじ、えのきたけ なめこ、ほうれんそう オレンジ	本みりん、しょうゆ、和風だし 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁
27日 火	午後おやつ	きな粉おはぎ・牛乳	米、三温糖	きなこ、牛乳		食塩
14日 水	午前おやつ	レーズン・飲むヨーグルト		ヨーグルト(ドリンク)	干しぶどう	
	昼食	ごはん あじの塩焼き ほうれんそうの納豆和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	米	あじ 挽きわりなっとう 米みそ	ほうれんそう、もやし、人参 かぼちゃ、長ねぎ バナナ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
28日 水	午後おやつ	ピザ・牛乳	ぎょうざの皮	ハム(乳・卵不使用)、とろけるチーズ、牛乳	ピーマン、玉ねぎ	ケチャップ
15日 木	午前おやつ	ビスケット・牛乳	マリービスケット	牛乳		
	昼食	ごはん 鶏の唐揚げ ゆで野菜 わかめのみそ汁 フルーツポンチ	米 油、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ 砂糖	鶏もも肉 米みそ、カットわかめ	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参 もも缶、パイン缶、みかん缶	しょうゆ、料理酒、おろししょうが かつお・昆布だし汁
15日 木	午後おやつ	☆お誕生日☆いちごケーキ・牛乳	ホットケーキ粉、油	牛乳、生クリーム、牛乳	いちごジャム、みかん缶	

☆午前おやつは乳児クラスでの提供となります。