

献立表

2021年4月

京急キッズランド金沢文庫保育園

| 日付 曜日 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|----------|---------------|--|-----------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| | | | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 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 | | 牛乳 | | ビスケット |
| | 昼食 | ごはん 鮭の塩焼き 新ごぼうのきんぴら たまねぎと油揚げのみそ汁 でこぼん | 米 砂糖、ごま油 | 鮭 ちくわ、白ごま みそ、油揚げ | ごぼう、人参、さやえんどう 玉ねぎ、わかめ みかん | 食塩 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 |
| 15日 木 | 午後おやつ | フルーツケーキ・牛乳 | 小麦粉、砂糖 | 牛乳、生クリーム、卵 | みかん缶、バナナ、いちご | ベーキングパウダー |
| | 午前おやつ | おせんべい&小魚・牛乳 | | 煮干し、牛乳 | | 星だべよ |
| 2日 金 | 昼食 | ごはん 回鍋肉 もやしとニラのあえ物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | 米 砂糖、油 砂糖、ごま油 じゃがいも | 豚肩ロース、みそ ハム みそ | キャベツ、ピーマン、人参、黄パプリカ もやし、にら、人参 玉ねぎ | 酒、しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁、昆布だし汁 |
| | 午後おやつ | ごまトースト・牛乳 | 食パン、グラニュー糖 | バター、すりごま、牛乳 | | |
| 3日 土 | 午前おやつ | おせんべい・牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | 青菜チャーハン 中華きゅうり にらのスープ | 米、ごま油 ごま油、砂糖 | 卵、しらす | ほうれん草、人参、ねぎ きゅうり もやし、人参、にら | しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢 コンソメ、食塩 |
| 17日 土 | 午後おやつ | ホットケーキ・牛乳 | ホットケーキ粉 | 豆乳、牛乳 | ブルーベリージャム | |
| | 午前おやつ | クラッカー・牛乳 | | 牛乳 | | クラッカー |
| 5日 月 | 昼食 | ロールパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズあえ コンソメスープ | ロールパン パン粉、砂糖 マヨネーズ じゃがいも | 豚ひき肉、豆乳 ベーコン | 玉ねぎ ブロッコリー、黄パプリカ、人参 玉ねぎ、人参 | ケチャップ、ソース、食塩 食塩 コンソメ、食塩 |
| | 午後おやつ | きな粉おはぎ・麦茶 | 米、砂糖 | きな粉 | | 食塩 |
| 6日 火 | 午前おやつ | アスパラビスケット・牛乳 | | 牛乳 | | アスパラビスケット |
| | 昼食 | ごはん 肉豆腐 アスパラとじゃこのあえ物 だいこんのみそ汁 | 米 砂糖 ごま油、砂糖 | 焼き豆腐、豚肉 しらす 油揚げ、みそ | 白菜、玉ねぎ、人参 もやし、グリーンパプリカ、人参 大根、わかめ | しょうゆ、みりん しょうゆ 煮干だし汁、昆布だし汁 |
| 20日 火 | 午後おやつ | あずきの甘食・牛乳 | 小麦粉、油、砂糖 | ゆであずき、豆乳、牛乳 | | ベーキングパウダー |
| | 午前おやつ | ヨーグルト・麦茶 | | ヨーグルト | | |
| 7日 水 | 昼食 | ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の煮浸し にゅうめん汁 バナナ | 米 砂糖 干しそうめん | 鶏もも、みそ、すりごま 油揚げ 鶏ささみ | もやし、ピーマン、赤パプリカ 小松菜、人参 三つ葉、人参 バナナ | みりん、しょうゆ みりん、しょうゆ、和風だし かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 |
| | 午後おやつ | ツナマヨパン・牛乳 | ホットケーキ粉、マヨネーズ | ツナ缶、豆乳、卵、牛乳 | 玉ねぎ | バセリ粉 |
| 8日 木 | 午前おやつ | ビスケット・牛乳 | | 牛乳 | | ビスケット |
| | 昼食 | ごはん カレイの煮つけ キャベツの甘酢あえ 豆腐となめこのみそ汁 | 米 砂糖 砂糖 | かれい 木綿豆腐、みそ | しょうが キャベツ、人参 なめこ、ほうれん草 | しょうゆ 酢、食塩 かつお・昆布だし汁 |
| 22日 木 | 午後おやつ | 焼きうどん・牛乳 | ゆでうどん、ごま油 | 豚肉、牛乳 | キャベツ、ピーマン、人参、青のり | 中濃ソース |
| | 午前おやつ | 昆布&せんべい・牛乳 | | 牛乳 | おしゃぶり昆布 | 星だべよ |
| 9日 金 | 昼食 | ごはん・手作りふりかけ 擬製豆腐 いんげんとささ身の胡麻あえ かぼちゃと切干し大根のみそ汁 | 米、砂糖 砂糖 砂糖 | かつお節 木綿豆腐、卵、ちくわ 鶏ささみ、すりごま みそ | ほうれん草、人参 もやし、いんげん、人参 かぼちゃ、ねぎ、切干大根 | しょうゆ、本みりん、酢 しょうゆ、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁 |
| | 午後おやつ | スコーン・牛乳 | 小麦粉、砂糖 | 牛乳、卵、バター | マーマレード | ベーキングパウダー |
| 10日 土 | 午前おやつ | おせんべい・牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | マーボーなす丼 ビーフンと野菜のソテー 豆腐とわかめのスープ | 米、三温糖、片栗粉、ごま油 ビーフン、油、ごま油 | 豚ひき肉、みそ 豆腐 | なす、ねぎ 玉ねぎ、人参、ピーマン ねぎ、わかめ | しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが 酒、しょうゆ、コンソメ コンソメ、食塩 |
| 24日 土 | 午後おやつ | バナナヨーグルト・麦茶 | | ヨーグルト | バナナ | |
| | 午前おやつ | クラッカー・牛乳 | | 牛乳 | | クラッカー |
| 12日 月 | 昼食 | ごはん さばの竜田揚げ 菜花の納豆和え 若竹汁 | 米 片栗粉、油 | さば 納豆 | しょうが もやし、菜花、人参 たけのこ、わかめ | しょうゆ、酒 しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩 |
| | 午後おやつ | みそカステラ・牛乳 | ホットケーキ粉、砂糖、油 | 卵、みそ、黒ごま、牛乳 | | 本みりん |
| 13日 火 | 午前おやつ | アスパラビスケット・牛乳 | | 牛乳 | | アスパラビスケット |
| | 昼食 | ごはん 新じゃがいもの煮物 切干し大根の梅サラダ 具だくさん味噌汁 | 米 じゃがいも、砂糖、油 砂糖 里いも | 豚ひき肉 みそ | 玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん きゅうり、切干大根、梅干、人参 大根、人参、こんにゃく、ねぎ | しょうゆ、みりん、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 | ココアフレッククッキー・牛乳 | ホットケーキ粉、玄米フレック、砂糖 | バター、豆乳、牛乳 | | ココア |
| | 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) | レーズン | |
| 14日 水 | 昼食 | ハヤシライス コールスローサラダ わかめスープ りんご | 米、じゃがいも 油、砂糖 | 豚肩ロース 木綿豆腐 | 玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、人参、レーズン 玉ねぎ、わかめ りんご | ハヤシライス、ケチャップ 酢、食塩 コンソメ、食塩 |
| | 午後おやつ | (14日)お誕生日ケーキ・牛乳 (28日)肉まん風蒸しパン・牛乳 | 小麦粉、砂糖、アーモンド 小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油 | バター、牛乳、卵 豚ひき肉、牛乳、卵 | 人参、玉ねぎ | マシュマロ、シフォンケーキ、ベーキングパウダー 酒、しょうゆ、ベーキングパウダー |
| 30日 金 | 午前おやつ | おせんべい&小魚・牛乳 | | 煮干し、牛乳 | | 星だべよ |
| | 子どもの日 メニュー | 三色こいのぼり こいのぼりちくわ ブロッコリーのごま酢和え えのきとほうれん草のすまし汁 | 米、砂糖、油 小麦粉、油 砂糖 | 卵、鶏ひき肉 ちくわ ちくわ、白ごま | 人参、のり佃煮、しょうが 青のり ブロッコリー、人参 ほうれん草、えのきだけ | しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 |
| 30日 金 | 午後おやつ | 兜パイ・牛乳 | 春巻きの皮、小麦粉、グラニュー糖、油 | 牛乳 | りんご、レモン汁 | |