

令和3年 4月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	焼きそば 手作りシュウマイ ちんげん菜のスープ 甘夏	蒸し中華めん／調合油／かたくり粉／ごま油／しょうまいの皮／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)	豆乳／豚モモ(脂身付き)／あおのり／豚ひき肉／蒸しかまぼこ／かつお加工品(かつお節)／卵／牛乳	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／干し椎茸／しょうが／チンゲンツァイ／えのきたけ／ねぎ／りよくとうもやし／なつみかん／こまつな	菜の花むすび 牛乳 豆乳	16 金	ふりかけごはん 鶏の黄金焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 実だくさん味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／きびざとう／プレミックス粉(ホットケーキ用)／上白糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮なし、生)／卵／さつま揚げ／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	こまつな／にんじん／だいこん／ごぼう／こねぎ／バナナ／りんご／レモン(果汁、生)	アップルドーナツ 牛乳 豆乳
2 金	ふりかけごはん 鶏の黄金焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 実だくさん味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／きびざとう／プレミックス粉(ホットケーキ用)／上白糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮なし、生)／卵／さつま揚げ／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	こまつな／にんじん／だいこん／ごぼう／こねぎ／バナナ／りんご／レモン(果汁、生)	アップルドーナツ 牛乳 豆乳	17 土	ツナとジャムのサンド ブロッコリーサラダ(ノン) ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／じゃがいも	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ベーコン	いちごジャム(低糖度)／キャベツ／ブロッコリー／にんじん／とうもろこし缶詰(ホール)／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 豆乳
3 土	ツナとジャムのサンド ブロッコリーサラダ(ノン) ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／じゃがいも	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ベーコン	いちごジャム(低糖度)／キャベツ／ブロッコリー／にんじん／とうもろこし缶詰(ホール)／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 豆乳	19 月	あんかけ丼 ほうれん草の磯和え なすの味噌汁 甘夏	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／プレミックス粉(ホットケーキ用)／ケーキンロップ／有塩バター	豆乳／豚ロース(脂身付き)／焼きのり／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／さやえんどう／ほうれん草／りよくとうもやし／なす／なつみかん	ホットケーキ 牛乳 豆乳
5 月	あんかけ丼 ほうれん草の磯和え なすの味噌汁 甘夏	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／プレミックス粉(ホットケーキ用)／ケーキンロップ／有塩バター	豆乳／豚ロース(脂身付き)／焼きのり／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／さやえんどう／ほうれん草／りよくとうもやし／なす／なつみかん	ホットケーキ 牛乳 豆乳	20 火	コッペパン ハンバーグ いんげんのソテー(ベコ) コンソメスープ バナナ	コッペパン／パン粉(乾燥)／有塩バター／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／豚ひき肉／卵／ベーコン／しろさけ／カットわかめ	玉葱／さやいんげん／ぶなしめじ／にんじん／セロリー／キャベツ／パセリ／バナナ	鮭わかめむすび 牛乳 豆乳
6 火	コッペパン ハンバーグ いんげんのソテー(ベコ) コンソメスープ バナナ	コッペパン／パン粉(乾燥)／有塩バター／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／豚ひき肉／卵／ベーコン／しろさけ／カットわかめ	玉葱／さやいんげん／ぶなしめじ／にんじん／セロリー／キャベツ／パセリ／バナナ	鮭わかめむすび 牛乳 豆乳	21 水	ごはん かじきの衣焼き 春野菜と焼き豆腐の煮物 大根とえのきの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／薄力粉／調合油／かたくり粉／ワントンの皮	牛乳／かじきまぐろ／焼き豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ウイニー	しょうが／ふき／にんじん／さやえんどう／だいこん／ねぎ／えのきたけ／バナナ	ウインナーサモサ 牛乳 豆乳
7 水	ごはん かじきの衣焼き 春野菜と焼き豆腐の煮物 大根とえのきの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／薄力粉／調合油／かたくり粉／ワントンの皮	牛乳／かじきまぐろ／焼き豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ウイニー	しょうが／ふき／にんじん／さやえんどう／だいこん／ねぎ／えのきたけ／バナナ	ウインナーサモサ 牛乳 豆乳	22 木	カレーライス 小魚サラダ 春雨スープ でこぼん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／緑豆はるさめ／白ごま(いり)／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／しらす干し(微乾燥品)	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし缶詰(ホール)／パセリ	コーントースト 牛乳 豆乳
8 木	カレーライス 小魚サラダ 春雨スープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／緑豆はるさめ／白ごま(いり)／食パン／マヨネーズ(全卵型)	豆乳／豚モモ(脂身付き)／しらす干し(微乾燥品)／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし缶詰(ホール)／パセリ	コーントースト 牛乳 豆乳	23 金	黒米入りごはん コロケ ちんげん菜と卵の炒め物 水菜と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／蒸しパンミックス	豚ひき肉／卵／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)／牛乳	りんご濃縮還元ジュース／玉葱／チンゲンツァイ／にんじん／みずな／バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳 豆乳
9 金	黒米入りごはん コロケ ちんげん菜と卵の炒め物 水菜と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／蒸しパンミックス	豆乳／豚ひき肉／卵／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)／牛乳	玉葱／チンゲンツァイ／にんじん／みずな／バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳 豆乳	24 土	ナポリタン(ウイン) シーザーサラダ 野菜スープ バナナ	スパゲッティ／調合油／食パン／きびざとう／じゃがいも／カステラ	牛乳／ウインナー／粉チーズ／ロースハム	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／セロリー／パセリ／バナナ	カステラ 牛乳 豆乳
10 土	ナポリタン(ウイン) シーザーサラダ 野菜スープ バナナ	スパゲッティ／調合油／食パン／きびざとう／じゃがいも／カステラ	牛乳／ウインナー／粉チーズ／ロースハム	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／セロリー／パセリ／バナナ	カステラ 牛乳 豆乳	26 月	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 大根とツナの煮物 ほうれん草と麩のすまし汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／ごま油／きびざとう／調合油／焼きふ(板ふ)／パイ皮	牛乳／豚中型種モモ(脂肪なし)／米みそ(淡色辛みそ)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)	しょうが／玉葱／なす／青ピーマン／だいこん／にんじん／ほうれん草／きよみ(砂じょう、生)／いちごジャム(低糖度)	いちごのジャムパイ 牛乳 豆乳
12 月	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 大根とツナの煮物 ほうれん草と麩のすまし汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／ごま油／きびざとう／調合油／焼きふ(板ふ)／パイ皮	豆乳／豚中型種モモ(脂肪なし)／米みそ(淡色辛みそ)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／牛乳	しょうが／玉葱／なす／青ピーマン／だいこん／にんじん／ほうれん草／きよみ(砂じょう、生)／いちごジャム(低糖度)	いちごのジャムパイ 牛乳 豆乳	27 火	コッペパン チーズオムレツ アスパラとハムのサラダ コーンチャウダー(ベコ) バナナ	コッペパン／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)／調合油／薄力粉／じゃがいも	牛乳／卵／プロセスチーズ／ロースハム／ベーコン／あおのり	玉葱／にんじん／アスパラガス／きゅうり／キャベツ／とうもろこし缶詰(クリーム)／バナナ	のりしおポテト 牛乳 豆乳
13 火	コッペパン チーズオムレツ アスパラとハムのサラダ コーンチャウダー(ベコ) バナナ	コッペパン／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)／調合油／薄力粉／じゃがいも	牛乳／卵／プロセスチーズ／ロースハム／ベーコン／あおのり	玉葱／にんじん／アスパラガス／きゅうり／キャベツ／とうもろこし缶詰(クリーム)／バナナ	のりしおポテト 牛乳 豆乳	28 水	たけのこごはん かれいの煮つけ 六目とえ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／しらす／ロールパン	牛乳／油揚げ／かれい／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ネッパクリーム(植物性脂肪)	たけのこ(ゆで)／にんじん／しょうが／りよくとうもやし／干し椎茸／こまつな／玉葱／きよみ(砂じょう、生)／温州蜜柑缶詰(果肉)	ももこクリームパン 牛乳 豆乳
14 水	たけのこごはん かれいの煮つけ 六目とえ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／しらす／ロールパン	牛乳／油揚げ／かれい／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ネッパクリーム(植物性脂肪)	たけのこ(ゆで)／にんじん／しょうが／りよくとうもやし／干し椎茸／こまつな／玉葱／きよみ(砂じょう、生)／温州蜜柑缶詰(果肉)	ももこクリームパン 牛乳 豆乳	30 金	ふりかけごはん 鶏の黄金焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 実だくさん味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／きびざとう／プレミックス粉(ホットケーキ用)／上白糖	豆乳／鶏若鶏肉モモ(皮なし、生)／卵／さつま揚げ／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	こまつな／にんじん／だいこん／ごぼう／こねぎ／バナナ／りんご／レモン(果汁、生)	アップルドーナツ 牛乳 豆乳
15 木	焼きそば 手作りシュウマイ ちんげん菜のスープ 甘夏	蒸し中華めん／調合油／かたくり粉／ごま油／しょうまいの皮／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)	豚モモ(脂身付き)／あおのり／豚ひき肉／蒸しかまぼこ／かつお加工品(かつお節)／卵／牛乳	りんご濃縮還元ジュース／キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／干し椎茸／しょうが／チンゲンツァイ／えのきたけ／ねぎ／りよくとうもやし／なつみかん／こまつな	菜の花むすび 牛乳 リンゴジュース	月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 573kcal タンパク質 21.2g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.0g 3歳未満児 エネルギー 498kcal タンパク質 19.1g 脂質 17.5g 食塩相当量 1.7g					

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。