



献立表

※ひよこ組は麦ごはんは白飯になります



| 月曜日   |  | 火曜日   |          | 水曜日 |       | 木曜日                           |         | 金曜日                             |      | 土曜日                          |         |   |  |
|---|--|---|----------|-----|-------|-------------------------------|---------|---------------------------------|------|------------------------------|---------|---|--|
|  |  | <p>サクラの花が満開になり、春らしく暖かい雰囲気になってきました。<br/>         進級・入園おめでとうございます。<br/>         日ごろの給食や行事食・クッキングを通して、<br/>         こどもたちが“食”を楽しめるように、<br/>         給食室も頑張ります。<br/>         1年間よろしくお祈りします。</p> |          |     |       |                               |         |                                 |      |                              |         |  |  |
|   |  | 1   | 牛乳 ミニハート |     | サラダサシ | 米 酢 砂糖 食塩 きゅうり コーン缶 さげごま 刻みのり | 小松菜の煮浸し | こまつな にんじん 油揚げ けずりぶし しょうゆ みりん 食塩 | すまし汁 | だいこん ちくわ 干しいたけ 食塩 しょうゆ けずりぶし | 牛乳・オレンジ |   |  |

|           |  |                 |  |           |   |            |   |           |                                     |                   |   |
|-----------|--|-----------------|--|-----------|---|------------|---|-----------|-------------------------------------|-------------------|---|
| 3         | 牛乳 小魚カップリング                              | 4               | 牛乳 星っこ                                 | 5         | 牛乳 ミニのりすけ   | 6          | 牛乳 パナナ  | 7         | 牛乳 きかんぼう                            | 8                 | 牛乳 ミニハート  |
| 麦ごはん      | 米 押麦                                     | わかめごはん          | 米 カットわかめ しょうゆ 食塩 本みりん けずりぶし            | 白飯        | 米   | カレーライス     | 米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ りんご トマトジュース缶 カレールウ 油 | 白飯        | 米                                   | ツナとアスパラのトマトソースパスタ | スバゲティー ツナ油漬缶 ホールトマト缶詰 にんにく たまねぎ しめじ 黄パプリカ オリーブ油 コンソメ 酒 食塩 しょうゆ グリーンアスパラガス |
| 鶏のから揚げ    | 鶏もも肉 しょうゆ 酒 しょうが にんにく 片栗粉 油              | さげの塩焼き・スナップエンドウ | さげ 食塩 スナップエンドウ                         | 煮込みハンバーグ  | 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 本納豆 だし 片栗粉 食塩 油 マッシュルーム缶 クチャップ トマトジュース缶 砂糖 ウスターソース 水 | フレンチサラダ    | キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 ツナ 油漬缶 酢 オリーブ油 砂糖 食塩      | 赤魚の煮付け    | あかうお 砂糖 しょうゆ 本みりん けずりぶし             | 春キャベツのスープ         | 春キャベツ にんじん ウインナー コンソメ 食塩 水  |
| 切り干し大根の煮物 | 切り干しだいこん にんじん いんげん 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん けずりぶし | 春キャベツのごま酢和え     | 春キャベツ きゅうり にんじん すりごま 食酢 砂糖 しょうゆ        | マカロニサラダ   | マカロニ きゅうり にんじん ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩                                       |            |   | 酢の物       | カットわかめ きゅうり えのきたけ じゃこ すりごま 砂糖 食酢 食塩 |                   |   |
| 新じゃがのみそ汁  | 新じゃが しめじ たまねぎ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ             | 豚汁              | 豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう 突きこん にゃく ねぎ 米みそ けずりぶし | 春キャベツのスープ | 春キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 しょうゆ  |            |   | 新たまねぎのみそ汁 | 新たまねぎ にんじん ねぎ 米みそ いりこ こんぶ           |                   |   |
| 牛乳・りんご    | 牛乳 りんご                                   | 牛乳・オレンジ         | 牛乳 オレンジ                                | 牛乳・バナナ    | 牛乳 バナナ  | 牛乳・バナナ     | 牛乳 バナナ  | 牛乳・でこぼん   | 牛乳 デコボン                             | 牛乳 りんご            | 牛乳 りんご  |
| そら豆・塩おにぎり | 食塩 そらまめ 米                                | ジャムサンド          | サンドイッチパン いちごジャム                        | りんごゼリー    | りんご濃縮果汁 かんてんクック 砂糖 水  | さつまいもスティック | さつまいも 油 グラニュー糖                                | マドレーヌ     | ホットケーキ粉 卵 無塩バター 砂糖 牛乳               | 塩昆布おにぎり           | 米 塩こんぶ  |

|           |   |                |                                  |         |  |          |  |          |  |             |                                 |
|-----------|---|----------------|----------------------------------|---------|--|----------|--|----------|--|-------------|---------------------------------|
| 10        | 牛乳 小魚カップリング                               | 11             | 牛乳 星っこ                           | 12      | 牛乳 ミニのりすけ  | 13       | 牛乳 パナナ                                   | 14       | 牛乳 きかんぼう   | 15          | 牛乳 ミニハート                        |
| 白飯        | 米   | 麦ごはん           | 米 押麦                             | 豆ごはん    | 米 えんどう 食塩 こんぶ(だし用)                               | 白飯       | 米  | 白飯       | 米  | サラダサシ       | 米 酢 砂糖 食塩 きゅうり コーン缶 さげごま 刻みのり   |
| 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 しょうが しょうゆ 砂糖 本みりん                      | カレイのフライ・春キャベツ  | かれい 食塩 小麦粉 パン粉 油 クチャップ ソース 春キャベツ | 肉じゃが    | 牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 しらたき しょうゆ 砂糖 みりん いんげん けずりぶし | さわらの漬け焼き | さわら しょうゆ 本みりん                            | 回鍋肉      | 豚肉 キャベツ ビーマン しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 米みそ オイスターソース 鶏がらスープ ごま油 | 小松菜の煮浸し     | こまつな にんじん 油揚げ けずりぶし しょうゆ みりん 食塩 |
| ひじきの煮物    | ひじき にんじん 油揚げ ごぼう いんげん 油 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし | 新たまねぎのおかかポン酢かけ | 新たまねぎ ポン酢 かつお節                   | のり和え    | こまつな にんじん じゃこ しょうゆ 砂糖 焼きのり                       | きんぴらごぼう  | ごぼう にんじん ビーマン 突きこんにゃく ごま油 しょうゆ 砂糖 みりん ごま | 春雨サラダ    | はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 ごま油 すりごま                   | すまし汁        | だいこん ちくわ 干しいたけ 食塩 しょうゆ けずりぶし    |
| なめこのみそ汁   | なめこ ねぎ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ                 | ごぼうのみそ汁        | ごぼう 油揚げ にんじん トウモロコシ 米みそ いりこ こんぶ  | 厚揚げみそ汁  | 厚揚げ たまねぎ えのきたけ 米みそ いりこ こんぶ                       | 豆腐みそ汁    | 木綿豆腐 ねぎ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ               | 卵スープ     | 卵 には 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ                                    |             |                                 |
| 牛乳        | 牛乳  | 牛乳 甘夏          | 牛乳 あまなつ                          | 牛乳・デコボン | 牛乳 デコボン  | 牛乳・はっさく  | 牛乳 はっさく                                  | 牛乳・バナナ   | 牛乳 バナナ   | 牛乳・オレンジ     | 牛乳 オレンジ                         |
| フルーツポンチ   | みかん缶 パナナ バイン缶 もも缶 砂糖                      | ふかし芋           | 新じゃが マヨネーズ                       | ビーフン    | ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん ビーマン ごま油 鶏がらスープ しょうゆ           | 五平餅      | 米 もち米 米みそ 砂糖 みりん すりごま                    | ジャーマンポテト | 新じゃが ウインナー たまねぎ 油 食塩 コンソメ パセリ                          | さつまいもオレンジシ煮 | さつまいも オレンジ濃縮果汁 砂糖               |

|           |  |                 |  |           |   |            |   |           |                                     |                   |   |
|-----------|--|-----------------|--|-----------|---|------------|---|-----------|-------------------------------------|-------------------|---|
| 17        | 牛乳 小魚カップリング                              | 18              | 牛乳 星っこ                                 | 19        | 牛乳 ミニのりすけ   | 20         | 牛乳 パナナ  | 21        | 牛乳 きかんぼう                            | 22                | 牛乳 ミニハート  |
| 麦ごはん      | 米 押麦                                     | わかめごはん          | 米 カットわかめ しょうゆ 食塩 本みりん けずりぶし            | 白飯        | 米   | カレーライス     | 米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ りんご トマトジュース缶 カレールウ 油 | たけのこご飯    | 米 たけのこ 油揚げ にんじん 食塩 しょうゆ けずりぶし       | ツナとアスパラのトマトソースパスタ | スバゲティー ツナ油漬缶 ホールトマト缶詰 にんにく たまねぎ しめじ 黄パプリカ オリーブ油 コンソメ 酒 食塩 しょうゆ グリーンアスパラガス |
| 鶏のから揚げ    | 鶏もも肉 しょうゆ 酒 しょうが にんにく 片栗粉 油              | さげの塩焼き・スナップエンドウ | さげ 食塩 スナップエンドウ                         | 煮込みハンバーグ  | 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 本納豆 だし 片栗粉 食塩 油 マッシュルーム缶 クチャップ トマトジュース缶 砂糖 ウスターソース 水 | フレンチサラダ    | キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 ツナ 油漬缶 酢 オリーブ油 砂糖 食塩      | 赤魚の煮付け    | あかうお 砂糖 しょうゆ 本みりん けずりぶし             | 春キャベツのスープ         | 春キャベツ にんじん ウインナー コンソメ 食塩 水  |
| 切り干し大根の煮物 | 切り干しだいこん にんじん いんげん 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん けずりぶし | 春キャベツのごま酢和え     | 春キャベツ きゅうり にんじん すりごま 食酢 砂糖 しょうゆ        | マカロニサラダ   | マカロニ きゅうり にんじん ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩                                       |            |   | 酢の物       | カットわかめ きゅうり えのきたけ じゃこ すりごま 砂糖 食酢 食塩 |                   |   |
| 新じゃがのみそ汁  | 新じゃが しめじ たまねぎ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ             | 豚汁              | 豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう 突きこん にゃく ねぎ 米みそ けずりぶし | 春キャベツのスープ | 春キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 しょうゆ  |            |   | 新たまねぎのみそ汁 | 新たまねぎ にんじん ねぎ 米みそ いりこ こんぶ           |                   |   |
| 牛乳・りんご    | 牛乳 りんご                                   | 牛乳・オレンジ         | 牛乳 オレンジ                                | 牛乳・バナナ    | 牛乳 バナナ  | 牛乳・バナナ     | 牛乳 バナナ  | 牛乳・でこぼん   | 牛乳 デコボン                             | 牛乳 りんご            | 牛乳 りんご  |
| そら豆       | 食塩 そらまめ                                  | ジャムサンド          | サンドイッチパン いちごジャム                        | りんごゼリー    | りんご濃縮果汁 かんてんクック 砂糖 水  | さつまいもスティック | さつまいも 油 グラニュー糖                                | マドレーヌ     | ホットケーキ粉 卵 無塩バター 砂糖 牛乳               | 塩昆布おにぎり           | 米 塩こんぶ  |

|           |   |                |                                  |         |  |          |   |         |  |   |  |
|-----------|---|----------------|----------------------------------|---------|--|----------|---|---------|--|---|--|
| 24        | 牛乳 小魚カップリング                               | 25             | 牛乳 星っこ                           | 26      | 牛乳 ミニのりすけ  | 27       | 牛乳 パナナ  | 28      | 牛乳 きかんぼう   | 29  |  |
| 白飯        | 米   | 麦ごはん           | 米 押麦                             | 白飯      | 米  | カレーライス   | 米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ りんご トマトジュース缶 カレールウ 油 | 白飯      | 米  | <p style="text-align: center;">昭和の日</p>  |  |
| 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 しょうが しょうゆ 砂糖 本みりん                      | カレイのフライ・春キャベツ  | かれい 食塩 小麦粉 パン粉 油 クチャップ ソース 春キャベツ | 肉じゃが    | 牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 しらたき しょうゆ 砂糖 みりん いんげん けずりぶし | さわらの漬け焼き | さわら しょうゆ 本みりん                                 | 回鍋肉     | 豚肉 キャベツ ビーマン しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 米みそ オイスターソース 鶏がらスープ ごま油 |   |  |
| ひじきの煮物    | ひじき にんじん 油揚げ ごぼう いんげん 油 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし | 新たまねぎのおかかポン酢かけ | 新たまねぎ ポン酢 かつお節                   | のり和え    | こまつな にんじん じゃこ しょうゆ 砂糖 焼きのり                       | きんぴらごぼう  | ごぼう にんじん ビーマン 突きこんにゃく ごま油 しょうゆ 砂糖 みりん ごま      | 春雨サラダ   | はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 ごま油 すりごま                   |   |  |
| なめこのみそ汁   | なめこ ねぎ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ                 | ごぼうのみそ汁        | ごぼう 油揚げ にんじん トウモロコシ 米みそ いりこ こんぶ  | 厚揚げみそ汁  | 厚揚げ たまねぎ えのきたけ 米みそ いりこ こんぶ                       | 豆腐みそ汁    | 木綿豆腐 ねぎ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ                    | 卵スープ    | 卵 には 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ                                    |   |  |
| 牛乳        | 牛乳  | 牛乳 甘夏          | 牛乳 あまなつ                          | 牛乳・デコボン | 牛乳 デコボン  | 牛乳・バナナ   | 牛乳 バナナ  | 牛乳 いちご  | 牛乳 いちご   |   |  |
| フルーツポンチ   | みかん缶 パナナ バイン缶 もも缶 砂糖                      | ふかし芋           | 新じゃが マヨネーズ                       | ビーフン    | ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん ビーマン ごま油 鶏がらスープ しょうゆ           | ジャーマンポテト | 新じゃが ウインナー たまねぎ 油 食塩 コンソメ パセリ                 | 桜餅(関西風) | 米(0.1才) もち米 砂糖 こしあん 食紅                                 |   |  |

|   |  |  |   |    |        |    |      |     |    |    |     |    |       |       |  |   |
|---|--|--|---|----|--------|----|------|-----|----|----|-----|----|-------|-------|--|---|
|  | <p>保育園の人気メニュー</p> <h2>わかめごはん</h2> <p>(2~3人分)</p> | <p>【材料】</p> <table border="0"> <tr><td>米</td><td>2合</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>3g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>4g</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>400ml</td></tr> </table> | 米 | 2合 | カットわかめ | 3g | しょうゆ | 10g | 食塩 | 3g | みりん | 4g | かつおだし | 400ml | <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①お米をはかって洗米する。</li> <li>②水でもどして、カットわかめを細かめに切る。</li> <li>③炊飯器の中にかつおだし・しょうゆ・食塩・みりんを入れる</li> <li>④カットわかめ入れる。</li> <li>⑤炊飯したら完成!</li> </ol> |  |
| 米   | 2合   |  |   |    |        |    |      |     |    |    |     |    |       |       |  |   |
| カットわかめ  | 3g   |  |   |    |        |    |      |     |    |    |     |    |       |       |  |   |
| しょうゆ  | 10g  |  |   |    |        |    |      |     |    |    |     |    |       |       |  |   |
| 食塩  | 3g   |  |   |    |        |    |      |     |    |    |     |    |       |       |  |   |
| みりん   | 4g   |  |   |    |        |    |      |     |    |    |     |    |       |       |  |   |
| かつおだし   | 400ml  |  |   |    |        |    |      |     |    |    |     |    |       |       |  |   |