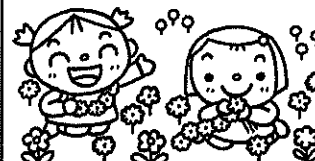



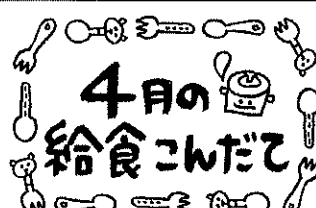
献立表

ひよこ組・あひる組は妻ごはんが白飯に変わります

米田西保育園(一般)

「春を感じ、保育園給食を楽しもう」  
 桜を始めとした春の花が咲き、春らしさを感じる季節になりました。  
 入園・進級おめでとうございます！  
 これから1年間、行事食や栽培活動・毎日の給食を通して  
 子どもたちに【食】に興味をもってもらえるよう、  
 そして楽しく給食を食べてもらえるように、  
 給食室も頑張ります。  
 1年間よろしくお願ひします。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
		<p>1 牛乳 こんぶおかき</p> <p>2 牛乳 ミニハート</p> <p>3 牛乳 メープルかりんとう</p> <p>4 牛乳 十穀あられ</p> <p>5 牛乳 きかん棒</p> <p>6 牛乳 サラダおかき</p>											
白飯	米	白飯	米	わかめごはん	米 カットわかめ しょうゆ 醤油 ねりめん けりおし	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 カレー粉 油	白飯	米	ぶっかけうどん	うどん 豚肉 たまねぎ ごぼう しんじゆ ねぎ しょうゆ 醤油 かりん けりおし		
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	豚肉のクチャップ肉	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ ホールトマト缶 かつやぶ 砂糖 コソメ 醤油 しょうゆ 水 パセリ粉	さけの塩焼き	さけ 醤油	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ	白飯	米	さわらの西京焼き	さわり 白みそ 米みそ マヨネーズ 砂糖	白菜の煮浸し	はくさい にんじん ちくわ けりおし しょうゆ かりん 醤油
えのきとしらたきのサラダ	えのきたけ きゅうり しらたき にんじん ちくわ すりごま マヨネーズ 醤油	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 醤油	キャベツのゴマ和え	キャベツ にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま			きんぴらごぼう	ごぼう にんじん ピーマン 醤油ごんにゃく ごま油 しょうゆ 砂糖 かりん ごま				
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	野菜スープ	キャベツ たまねぎ コーン缶 コソメ しょうゆ 醤油	緑汁	豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう 醤油ごんにゃく ねぎ 米みそ けりおし			豆腐のずまし汁	木綿豆腐 しめじ カットわかめ しょうゆ 醤油 けりおし				
牛乳・りんご	牛乳 りんご	牛乳・はっさく	牛乳 はっさく	牛乳・オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳・おみそ汁	牛乳 おみそ	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・りんご	牛乳 りんご		
塩おにぎりに	米 醤油 焼きのり	さつまいももち	さつまいも 片栗粉 水 油 しょうゆ 砂糖 かりん 片栗粉	あんバターサンド	あんバター つぶあん	五平餅	米 ちりめん 米みそ 砂糖 かりん すりごま	ジャーマンポテト	新じゃが ワインナー たまねぎ 油 コソメ パセリ	塩おにぎりに	米 かつお節 ごま		
8 牛乳 こんぶおかき	9 牛乳 ミニハート	10 牛乳 メープルかりんとう	11 牛乳 十穀あられ	12 牛乳 きかん棒	13 牛乳 サラダおかき								
白飯	米	白飯	米	白飯	米								
肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 しらたき しょうゆ 砂糖 かりん いんげん けりおし	カレーのフライ	お肉 醤油 小麦粉 パン粉 油 かつやぶ ソース	豚肉のしょうが焼き	豚肉 しょうが しょうゆ 砂糖 ねりめん 醤油	赤魚の梅煮	赤魚 醤油 かりん 砂糖 しょうゆ けりおし						
酢の物	カットわかめ きゅうり じゃこ すりごま 砂糖 醤油 醤油	切り干し大根の佃煮	切り干し大根 にんじん いんげん 油揚げ 砂糖 しょうゆ かりん けりおし	ひじきの煮物	ひじき にんじん 油揚げ ごぼう いんげん 油揚げ かりん しょうゆ けりおし	小松菜のツパ和え	こまつ菜 ちりめん ツパ油漬缶 しょうゆ 砂糖						
厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ えのきたけ 米みそ いりこ こんぶ	新じゃがのみそ汁	新じゃが にんじん えのきたけ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	鶏のみそ汁	鶏 たまねぎ ねぎ いりこ こんぶ 米みそ	新じゃがのみそ汁	ごぼう 油揚げ にんじん トロミヨウ 米みそ いりこ こんぶ						
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 甘藍	牛乳 苜蓿	牛乳・りんご	牛乳 りんご	牛乳・いちご	牛乳 いちご	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・りんご	牛乳 りんご		
りんごゼリー	りんご 濃縮果汁 かんてんクック 砂糖 水	あかし草・そらめ	新じゃが マヨネーズ そらめ	フルーツポンチ	バナナ かりん パイナップル もも 砂糖	ごぼうチップス	ごぼう 油 醤油	ケーキ	小麦粉 黒糖バター 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー	フライドポテト	新じゃが 油 醤油 焼きのり		
15 牛乳 こんぶおかき	16 牛乳 ミニハート	17 牛乳 メープルかりんとう	18 牛乳 十穀あられ	19 牛乳 きかん棒	20 牛乳 サラダおかき								
白飯	米	白飯	米	白飯	米								
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	豚肉のクチャップ肉	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ ホールトマト缶 かつやぶ 砂糖 コソメ 醤油 しょうゆ 水 パセリ粉	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 カレー粉 油	白飯	米	ぶっかけうどん	うどん 豚肉 たまねぎ ごぼう しんじゆ ねぎ しょうゆ 砂糖 かりん けりおし				
えのきとしらたきのサラダ	えのきたけ きゅうり しらたき にんじん ちくわ すりごま マヨネーズ 醤油	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 醤油	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ	白飯	米	さわらの西京焼き	さわり 白みそ 米みそ マヨネーズ 砂糖				
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	野菜スープ	キャベツ たまねぎ コーン缶 コソメ しょうゆ 醤油	緑汁	豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう 醤油ごんにゃく ねぎ 米みそ けりおし	白飯	米	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん ピーマン 醤油ごんにゃく ごま油 しょうゆ 砂糖 かりん ごま				
牛乳・りんご	牛乳 りんご	牛乳・はっさく	牛乳 はっさく	牛乳・オレンジ	牛乳 オレンジ	白飯	米	豆腐のずまし汁	木綿豆腐 しめじ カットわかめ しょうゆ 醤油 けりおし				
塩おにぎりに	米 醤油 焼きのり	さつまいももち	さつまいも 片栗粉 水 油 しょうゆ 砂糖 かりん 片栗粉	あんバターサンド	あんバター つぶあん	白飯	米	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・りんご	牛乳 りんご		
22 牛乳 こんぶおかき	23 牛乳 ミニハート	24 牛乳 メープルかりんとう	25 牛乳 十穀あられ	26 牛乳 きかん棒	27 牛乳 サラダおかき								
白飯	米	白飯	米	白飯	米								
肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 しらたき しょうゆ 砂糖 かりん いんげん けりおし	カレーのフライ	お肉 醤油 小麦粉 パン粉 油 かつやぶ ソース	豆ごはん	米 えんどう 醤油 こんぶ	白飯	米	ぶっかけうどん	うどん 豚肉 たまねぎ しらたき ごぼう 砂糖 かりん しょうゆ けりおし				
酢の物	カットわかめ きゅうり じゃこ すりごま 砂糖 醤油 醤油	切り干し大根の佃煮	切り干し大根 にんじん いんげん 油揚げ 砂糖 しょうゆ かりん けりおし	豚肉のしょうが焼き	豚肉 しょうが しょうゆ 砂糖 ねりめん 醤油	白飯	米	さわらの西京焼き	さわり 白みそ 米みそ マヨネーズ 砂糖				
厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ えのきたけ 米みそ いりこ こんぶ	新じゃがのみそ汁	新じゃが にんじん えのきたけ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	ひじきの煮物	ひじき にんじん 油揚げ ごぼう いんげん 油揚げ かりん しょうゆ けりおし	白飯	米	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん ピーマン 醤油ごんにゃく ごま油 しょうゆ 砂糖 かりん ごま				
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 甘藍	牛乳 苜蓿	鶏のみそ汁	鶏 たまねぎ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	白飯	米	豆腐のずまし汁	木綿豆腐 しめじ カットわかめ しょうゆ 醤油 けりおし				
りんごゼリー	りんご 濃縮果汁 かんてんクック 砂糖 水	あかし草・そらめ	新じゃが マヨネーズ そらめ	牛乳・りんご	牛乳 りんご	白飯	米	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・りんご	牛乳 りんご		
フルーツポンチ	バナナ かりん パイナップル もも 砂糖	ごぼうチップス	ごぼう 油 醤油	ケーキ	小麦粉 黒糖バター 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー	白飯	米	牛乳・りんご	牛乳 りんご	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ		

昭和の日



30 牛乳 ミニハート	31 牛乳 ミニハート
妻ごはん	米 卵黄
煮込みハンバーグ	豚肉 しょうゆ 醤油 小麦粉 片栗粉 片栗粉 醤油 油 マツタケ しょうゆ トマトジュース 砂糖 ウスターソース 水
野菜スティック	にんじん スナップエンドウ ヤングコーン 醤油 マヨネーズ
コンソメスープ	じゃがいも しめじ パセリ コソメ 醤油 しょうゆ
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
みかんヨーグルト	みかん ヨーグルト 砂糖

保育園の人気メニュー

わかめごはん (2~3人分)

【材料】

- 米 2合
- カットわかめ 3g
- しょうゆ 10g
- 食塩 3g
- かりん 4g
- かつおだし 400ml

【作り方】

- ①お米をはかって洗米する。
  - ②水でもどして、カットわかめを細かめに切る。
  - ③炊飯器の中にしょうゆ・食塩・かりんを入れた後、かつおだしを2合のラインまで入れ、かき混ぜる。
  - ④カットわかめ入れる。
  - ⑤炊飯したら完成！
- ※かつおだしが足りなければ、水を足してください。