

令和3年4月 献 立 表

★印はマヨネーズ使用です

長 栄 保 育 園

日	曜日	献 立 名	主 食	材 料 名			お や つ	
				熟と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳 児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	木	肉とたけのこのこぶし煮みそ汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	豚もも肉 かつお節 油揚げ 豆腐 煮干し	たけのこ にんじん さやえんどう かぼちゃ 葉ねぎ	お 茶 パイ菓子	お 茶 せんべい
2	金	豆腐の中華煮 もやしあえ チーズ	ごはん	油 かたくり粉 ごま油 すりごま(白) さとう	豆腐 豚もも肉 生わかめ ロースハム チーズ	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし	お 茶 のり巻きせんべい	お 茶 ラスク
3	土	焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	お 茶 クッキー	
5	月	入園式		お 弁 当				お 茶 せんべい
6	火	豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁	ごはん	さとう 油	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お 茶 せんべい	お 茶 クッキー
7	水	魚フライ 中華スープ	ミルク ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな 鶏もも肉 豆腐	もやし チンゲンサイ	お 茶 ヨーグルト	牛 乳 ウエハース
8	木	春野菜のうま煮 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	じゃがいも 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 削り節 油揚げ 豆腐 生わかめ 味付け煮干	たまねぎ にんじん たけのこ ふき さやえんどう 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 クッキー	牛 乳 おかき
9	金	鶏肉の照り煮 春雨スープ	食パン	さとう はるさめ(乾)	鶏もも肉 ロースハム	キャベツ にんじん はくさい さやえんどう	牛 乳 クラッカー	牛 乳 かりんとう
10	土	五目うどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	鶏もも肉 かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	お 茶 せんべい	
12	月	煮魚(ごぼう) 白みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう じゃがいも フルーツゼリー	さかな 豆腐 油揚げ 生わかめ 煮干し	しょうが ごぼう 葉ねぎ	牛 乳 チーズ菓子	発酵乳 マカロニ安倍川
13	火	カレーライス ツナサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター さとう	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) コーン缶 キャベツ 赤ピーマン きゅうり	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ごませんべい
14	水	鶏肉の磯辺揚げ たまごスープ	コッペパン	小麦粉 かたくり粉 油	鶏胸肉 あおのり 生わかめ 卵	もやし にんじん だいこん	お 茶 フルーツゼリー	牛 乳 パイ菓子
15	木	ゆかりごはん 新じゃがのそぼろ煮 ごまあえ	ごはん	じゃがいも さとう 油 かたくり粉 すりごま(白)	豚ひき肉 削り節 ちくわ	ゆかり粉 しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) ほうれんそう キャベツ	牛 乳 あられ	かんきつ類 クッキー
16	金	切り干し大根の煮付け けんちん汁	ごはん	油 さとう さといも	鶏もも肉 油揚げ 削り節 刻み昆布 豆腐	切干しだいこん にんじん さやいんげん ごぼう 葉ねぎ 干し椎茸	牛 乳 ポーロ	牛 乳 せんべい
17	土	五目うどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	鶏もも肉 かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	お 茶 せんべい	
19	月	煮魚(ごぼう) 白みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう じゃがいも フルーツゼリー	さかな 豆腐 油揚げ 生わかめ 煮干し	しょうが ごぼう 葉ねぎ	牛 乳 おかき	牛 乳 小麦胚芽クッキー
20	火	鶏肉の照り煮 春雨スープ	食パン	さとう はるさめ(乾)	鶏もも肉 ロースハム	キャベツ にんじん はくさい さやえんどう	牛 乳 クラッカー	お 茶 プリンアラモード
21	水	春野菜のうま煮 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	じゃがいも 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 削り節 油揚げ 豆腐 生わかめ 味付け煮干	たまねぎ にんじん たけのこ ふき さやえんどう 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 クッキー	牛 乳 おかき
22	木	ツナと野菜の洋風混ぜごはん 鶏のから揚げ わかめスープ	ごはん	油 かたくり粉 白ごま	ツナ缶 鶏もも肉 生わかめ	たまねぎ 赤ピーマン コーン缶 パセリ しょうが キャベツ もやし にんじん	牛 乳 塩せんべい	お 茶 ケーキ
23	金	切り干し大根の煮付け けんちん汁	ごはん	油 さとう さといも	鶏もも肉 油揚げ 削り節 刻み昆布 豆腐	切干しだいこん にんじん さやいんげん ごぼう 葉ねぎ 干し椎茸	牛 乳 ウエハース	牛 乳 かりんとう
24	土	焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	お 茶 クッキー	
26	月	豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁	ごはん	さとう 油	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 クッキー
27	火	トマトソースハンバーグ 野菜スープ	レーズン ロール	パン粉(乾) かたくり粉 油	豚ひき肉 豆腐 卵 ロースハム	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン缶 グリンピース(冷)	牛 乳 パイ菓子	お 茶 フルーツヨーグルト
28	水	肉とたけのこのこぶし煮みそ汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	豚もも肉 かつお節 油揚げ 豆腐 煮干し	たけのこ にんじん さやえんどう かぼちゃ 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	発酵乳 いちごサンド (ジャム)
29	木	昭 和 の 日						
30	金	豆腐の中華煮 もやしあえ チーズ	麦ごはん	油 かたくり粉 ごま油 すりごま(白) さとう	豆腐 豚もも肉 生わかめ ロースハム チーズ	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし	お 茶 のり巻きせんべい	牛 乳 ラスク