

いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

献立表



令和4年 4月号 石井手保育園

日	曜	朝のおやつ	献立名	午後のおやつ	おもな材料		
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの
1	金	牛乳 ウエハース	豆腐のミートケーキ チーズサラダ ブロッコリーのおかか炒め オレンジ	牛乳 ★マドレーヌ	牛乳 豚ミンチ 豆腐 卵 かつお節 チーズ	ごはん 油 パン粉 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり ブロッコリー しめじ オレンジ
2	土	牛乳 せんべい	たけのこご飯 メンチカツ せん切り野菜のスープ		牛乳 メンチカツ ベー コン	ごはん 油	玉ねぎ 人参 セロリ たけのこ
3	日						
4	月	牛乳 ★ホットケーキ	きのこチキンのクリーム煮 オレンジ ほうれん草入りオムレツ キャベツとみかんの和え物	牛乳 ★ジャムケーキ	牛乳 鶏肉 生クリーム ロースハム 卵	ごはん ホットケーキミッ クス 油 バター 小麦粉	しめじ えのき 生しいたけ ほ うれん草 きゅうり キャベツ みかん缶
5	火	牛乳 もも缶	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ワントンスープ ヤクルト	牛乳 ★クッキー	牛乳 牛ミンチ 豚ミン チ 豆腐 卵 ベーコン ロースハム みそ	ごはん バター 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ ねぎ しょうが 人参 パセリ キャベツ
6	水	牛乳 ★マカロニきな粉	ミートカレー パナナ はんぺんのおかかサラダ	牛乳 ★フレンチトースト	牛乳 牛ミンチ はんぺ ん かつお節 卵	ごはん じゃがいも 食パ ン 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ ちゃ きゅうり パナナ
7	木	牛乳 ゼリー	魚のチーズ焼き ブルコギ 大根サラダ ヤクルト	牛乳 ★ミルクくずもち	牛乳 魚 牛肉 ロース ハム チーズ	ごはん 砂糖 油 ごま油	玉ねぎ しめじ 赤ピーマン 黄 ピーマン ねぎ 大根 小松菜
8	金	牛乳 ★おふラスク	エッグコロッケ ミニトマト アスパラパスタ はっさく	牛乳 生クリーム入りあんぱん	牛乳 卵 ベーコン	ごはん じゃがいも 玉ね ぎ 人参	アスパラガス 玉ねぎ 人参 ミ ニトマト はっさく
9	土	牛乳 クッキー	肉うどん		牛乳 牛肉 卵 天ぷら	うどん 油	ねぎ
10	日						
11	月	牛乳 フルーチェ	ハンバーグ スナップえんどう 切り干し大根の洋風煮 オレンジ	牛乳 ★パインケーキ	牛乳 ハンバーグ ベー コン 卵	ごはん 油 小麦粉 バ ター グラニュー糖 バ ター	玉ねぎ 人参 ピーマン スナッ プえんどう オレンジ
12	火	牛乳 ★ちんすこう	酢鶏 レタス ヤクルト きのこ卵の中華スープ	牛乳 ★キャラメルポップコーン	牛乳 鶏肉 卵 生ク リーム	ごはん 油 片栗粉 砂糖 バター	しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマ ン エリンギ しめじ えのき 小葱
13	水	牛乳 ★牛乳かん	中華丼 パナナ サーモンマリネ	牛乳 ★チーズケーキ	牛乳 鮭 豚肉 生ク リーム 卵 クリーム チーズ 天ぷら	ごはん ホットケーキミッ クス ごま油 片栗粉	みかん缶 玉ねぎ 人参 ピーマ ン セロリ 生しいたけ パナナ
14	木	牛乳 ★わらびもち	カレー風味のさつまあげ 肉じゃが りんごときゅうりのサラダ ヤクルト	牛乳 ★モカババロア	牛乳 魚のすり身 卵 牛肉 厚揚げ スト 天 ぷら 生クリーム	ごはん 片栗粉 じゃがい も 油 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん りんご きゅうり キャベツ レタス
15	金	牛乳 コーンフレーク	けんちょうバーグ ミニトマト 高野豆腐の卵とじ オレンジ	牛乳 ★バナナパンプディング	牛乳 豆腐 合挽肉 卵 高野豆腐 豚ミンチ	ごはん ごま油 パン粉 油 砂糖 フランスパン	人参 大根 キャベツ ピーマン ねぎ 干しいたけ パナナ
16	土	牛乳 クラッカー	焼きそば		牛乳 豚肉	焼きそばめん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ
17	日						
18	月	牛乳 りんご	アスパラのクリーム煮 キャベツと塩っぺ和え物 手作りソーセージ オレンジ	牛乳 ★ココロラスク	牛乳 ベーコン 豚肉	ごはん 食パン バター 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラ
19	火	牛乳 ★サクristan	あじのニラ卵焼き おから煮 田舎風スープ ヤクルト	牛乳 たこ焼き	牛乳 あじ 油あげ か しわ 卵 おから	ごはん 小麦粉 じゃがい も こんにゃく	人参 ねぎ 干しいたけ 玉ね ぎ キャベツ セロリ 生しいた け
20	水	牛乳 ★キャロットゼリー	ポークカレー パナナ 大豆サラダ	牛乳 ★いちご大福	牛乳 豚肉 大豆 小豆	ごはん じゃがいも 白玉 粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ ちゃ キャベツ きゅうり かい われ菜 いちご パナナ いちご
21	木	牛乳 クラッカー	ひき肉のコーン蒸し ミニトマト 麻婆かぼちゃ ヤクルト	牛乳 ソフトバー	牛乳 豚ミンチ みそ 卵	ごはん 片栗粉 ソフト バー 油	ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しょうが ミニトマト
22	金	牛乳 ★ツナ入りクッキー	スコッチエッグ アスパラソテー じゃがいものごまヨネーズあえ オレンジ	牛乳 ★玉ねぎパイ	牛乳 卵 ツナ 鶏ミン チ うずら卵 ロースハ ム ベーコン	ごはん 油 パン粉 小麦 粉 バター じゃがいも パン粉	人参 きゅうり 玉ねぎ アスパ ラ オレンジ
23	土	牛乳 ビスケット	カレーピラフ ミートボール入りシチュー		牛乳 ウィンナー ミー トボール ベーコン	ごはん バター 油 じゃ がいも	玉ねぎ 人参
24	日						
25	月	牛乳 プリン	新玉ねぎのカツレツ 華風和え じゃがいもチーズ パナナ	牛乳 ★メロンパントースト	牛乳 ツナ 明太子 生 クリーム 卵 鶏ミンチ	ごはん 小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも 食パン	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 パナナ
26	火	牛乳 ★スイートポテト	ソーセージのオイル蒸し レタス カレービーフン ヤクルト	牛乳 ★ヨーグルトケーキ	牛乳 ウィンナー 豚肉 生クリーム 卵 プレー ンヨーグルト	ごはん さつまいも 油 ビーフン クラッカー バ ター	玉ねぎ 人参 えのき かいわれ 菜 チンゲン菜
27	水	牛乳 ★水ようかん	豆腐のグラタン 焼肉サラダ 野菜スープごま風味 オレンジ	牛乳 卵ドーナツ	牛乳 ロースハム 豆腐 粉チーズ 卵 ウィン ナー 牛肉	ごはん 里芋 砂糖 すり ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャ ベツ ピーマン きゅうり レタ ス オレンジ
28	木	牛乳 ★かぼちゃスコーン	魚のラビコットソース スナップえんどう 根菜のごまだれ煮 ヤクルト	牛乳 ★ヨーグルトポムポム	牛乳 魚 かしわ かに かまぼこ プレーンヨー グルト 卵	ごはん 小麦粉 砂糖 油 ケーキミックス 里芋	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅう り トマト 大根 れんこん こ ぼろ いんげん りんご
29	金		昭和の日				
30	土	牛乳 せんべい	ジャジャ麺		牛乳 豚ミンチ 卵 ち くわ みそ	うどん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン

★は手作りおやつです。

昼食の時は、毎日お茶がでます。

緑字は旬の食材です。

佐伯 恵里子