

いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

献立表



令和6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	月	牛乳 クッキー	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 牛ミンチ 豆腐 卵 かつお節 チーズ	ごはん 油 バター パン 粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー し めじ レタス トマト きゅうり オレンジ
2	火	牛乳 ★ホットケーキ	きのこチキンのクリーム煮 ヤクルト 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 ★フレンチトースト	牛乳 鶏肉 生クリーム ロースハム 卵	ごはん 油 砂糖 食パン	しめじ えのき 生しいたけ ほ うれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶
3	水	牛乳 ★カントリークッキー	カツカレー パナナ フレンチサラダ	牛乳 ★さくらもち	牛乳 豚肉 ロースハム 卵	ごはん 強力粉 バター じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちゃ キャベツ きゅうり 玉ね ぎ パナナ
4	木	牛乳 コーンフレーク	魚の煮付け ヤクルト 若草あえ 筑前煮	牛乳 ★中国風蒸しカステラ	牛乳 魚 卵 かしわ 厚揚げ スト	ごはん 油 里芋 小麦粉 砂糖 しらたき	もやし 人参 きゅうり ごぼう 竹の子 れんこん いんげん
5	金	牛乳 ★おふラスク	鶏のから揚げ アスパラパスタ イタリアンスープ オレンジ	牛乳 ★もちもちパン	牛乳 ベーコン 卵 鶏 肉 粉チーズ	ごはん ケーキミックス 白玉粉 スパゲティ パン 粉 油	アスパラ 玉ねぎ 人参 キャベ ツ オレンジ
6	土	牛乳 おかき	ジャジャ麺		牛乳 豚ミンチ ちくわ 卵 みそ	うどん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン
7	日						
8	月	牛乳 りんごゼリー	コロッケ キャベツ かき卵スープ パナナ	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 ベーコン 豆腐 スト 玉城	ごはん 油 コロッケ ドーナツ	玉ねぎ 人参 葱
9	火	牛乳 もも缶	チキンハンバーグ ヤクルト 切り干し大根の煮物 スナップえんどう	牛乳 ★きな粉クッキー	牛乳 鶏ミンチ かしわ みそ 卵 油あげ かま ぼこ きな粉	ごはん 油 パン粉 小麦 粉 バター 砂糖	玉ねぎ キャベツ 小ねぎ 切り 干し大根 人参 ごぼう いんげ ん スナップえんどう
10	水	牛乳 ★スイートポテト	豆腐の磯辺揚げ アスパラのクリーム煮 チーズオムレツ オレンジ	牛乳 ★プリン蒸しパン	牛乳 ベーコン 生ク リーム チーズ 卵 ス キムミルク	ごはん 油 じゃがいも ケーキミックス	アスパラ 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム ビーマン
11	木	牛乳 ★牛乳かん	魚のオープン焼き レタス 八宝菜 ヤクルト	牛乳 ★なめらか豆乳プリン	牛乳 豚肉 エビ イカ かまぼこ うずら卵 魚 豆乳	ごはん 砂糖 油 片栗粉	白菜 キャベツ 人参 ビーマン 竹の子 生しいたけ トマト は なっこリー レタス
12	金	牛乳 ★たぬきおにぎり	チキンジンジャー まいたけのみそ汁 高野豆腐の卵とじ パナナ	牛乳 ★メロンパントースト	牛乳 鶏肉 豚ミンチ 卵 豆腐 油あげ	ごはん 小麦粉 油 砂糖 食パン	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベ ツ ビーマン 干しいたけ ま いたけ 葱 パナナ
13	土	牛乳 せんべい	焼きそば		牛乳 豚肉	焼きそばめん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし キャベツ
14	日						
15	月	牛乳 クリームプッセ	おろしハンバーグ マカロニサラダ 大豆のミートソース煮 パナナ	牛乳 ★ごまじゃこクッキー	牛乳 ハンバーグ ツナ 卵 牛ミンチ 水煮大豆 ちりめん	ごはん マカロニ 油 小 麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベ ツ ビーマン パナナ
16	火	牛乳 ★ライスピザ	魚のにら玉焼き おから煮 田舎風スープ ヤクルト	牛乳 クロワッサン	牛乳 魚 かしわ 油あ げ	ごはん こんにゃく 小麦 粉 じゃがいも	ニラ 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 生しいたけ 干しい たけ
17	水	牛乳 ★手作りプリン	ミートカレー オレンジ コンビネーションサラダ	牛乳 ★いちごとミルクのゼリー	牛乳 牛ミンチ かしわ 卵	ごはん じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちゃ きゅうり セロリ レタス トマト オレンジ
18	木	牛乳 バナナ	魚のさくさく揚げ ひじきの納豆あえ 野菜ソテーたらこあえ ヤクルト	牛乳 ももまん	牛乳 魚 たらこ ちり めん 納豆 芽ひじき	ごはん 片栗粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 小ねぎ
19	金	牛乳 ★いもようかん	鶏の照り焼き 白菜スープ グリーンサラダ パナナ	牛乳 ★ウインナーパン	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ ロースハム 卵 ウインナー	ごはん じゃがいも 油 さつまいも 強力粉 バ ター	玉ねぎ 人参 白菜 もやし ね ぎ きゅうり パナナ キャベツ
20	土	牛乳 ビスケット	肉うどん		牛乳 牛肉 油あげ ス ト 卵	うどん 油 砂糖	ねぎ
21	日						
22	月	牛乳 ★ベジホットケーキ	麻婆かぼちゃ 腸活サラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ★パインケーキ	牛乳 豚ミンチ みそ 卵 ベーコン	ごはん 卵 ケーキミックス バター 小麦粉 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ねぎ れんこん ごぼう 貝割れ菜 パ セリ オレンジ
23	火	牛乳 ミニたい焼き	新玉ねぎのカツレツ 華風あえ ジャーマンポテト ヤクルト	牛乳 ★さつまいも入りみそ蒸しパン	牛乳 ツナ 卵 油 ベーコン 白みそ	ごはん 小麦粉 じゃがい も ケーキミックス さつ まいも バター	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 パセリ
24	水	牛乳 ★オレンジ寒天	魚の香味蒸し レタス チャプチェ いちご	牛乳 ★ピザ風おやき	牛乳 魚 豚肉 プレス ハム チーズ 卵	ごはん 小麦粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ ビーマン しょうが に んいく 長ねぎ 人参 ニラ た けのこ レタス いちご
25	木	牛乳 ★マドレーヌ	豆腐のグラタン 焼肉サラダ えのきとチンゲン菜のスープ ヤクルト	牛乳 ミニパン	牛乳 豆腐 ロースハム 卵 牛肉 鶏肉 粉チー ズ	ごはん 小麦粉 バター 里芋	玉ねぎ ほうれん草 ビーマン きゅうり レタス 人参 えのき チンゲン菜
26	金	牛乳 ★ヨーグルトスコーン	手作り春巻き スナップえんどう ベーコン入りスクランブルエッグ パナナ	牛乳 ★ミルクくずもち	牛乳 ベーコン 卵 豚 ミンチ きな粉	ごはん バター ケーキ ミックス 春巻きの皮 片 栗粉 砂糖	スナップえんどう 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 竹の子 生 しいたけ パナナ
27	土	牛乳 クッキー	炊飯器でチャーハン 豚汁		牛乳 焼き豚 卵 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	ごはん 油 里芋	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ
28	日						
29	月		昭和の日				
30	火	牛乳 米粉のカップケーキ	鶏肉がんも きのことスープ ニラとちくわの卵とじ ヤクルト	牛乳 ★ココロラスク	牛乳 ベーコン ちくわ 卵 鶏ミンチ 豆腐	ごはん バター 食パン 油 砂糖 片栗粉 米粉の ケーキ	しめじ えのき 生しいたけ 人 参 玉ねぎ ほうれん草 れんこ ん ニラ 長ねぎ しょうが

★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