

2017年(平成29年)

4月 献立表

<栄養士>木下つくみ・荻野杏子

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (土)	菜めし 豚 汁	豚肉・豆腐・みそ	胚芽米・麦 じゃがいも	大根葉 もやし・人参・青葱	鯉ジュース せんべい
3日 (月)	牛 丼 高野豆腐と 桜えびの含め煮 キャベツの即席漬け	牛肉 高野豆腐・桜えび	胚芽米・麦・砂糖・油 砂糖 ごま	人参・玉葱・生椎茸・ほうれん草 ほうれん草 キャベツ・胡瓜	鯉牛 乳 せんべい 濃ココアミルク チーズ蒸しカステラ
4日 18日 (火)	ごはん 鶏肉の南蛮漬け みそマヨネーズ和え くず汁	鶏肉 竹輪・ひじき・みそ 豆腐	胚芽米・麦 小麦粉・油 マヨネーズ 片栗粉	白葱・人参・玉葱・ピーマン キャベツ・ほうれん草 人参・生椎茸・ほうれん草	鯉ジュース ゼリー 濃牛 乳 バナナ
5日 19日 (水)	焼きそば わかめスープ 魚肉ソーセージ	豚肉 わかめ ソーセージ	中華そば・油 ごま	キャベツ・人参・玉葱 もやし・ピーマン 青葱	鯉牛 乳 野菜パー 濃ジュース ビスケット・ラムネ
6日 (木)	パ ン 野菜のカレー煮 シーチキンサラダ	ウインナー ツナ缶	ロールパン じゃがいも・マーガリン・砂糖 油	人参・玉葱・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	鯉牛 乳 ラムネ 濃牛 乳 コーンスープと チーズのホットケーキ
7日 21日 (金)	ごはん(味付のり) 鮭の南部焼き 甘酢和え みそ汁	味付のり 鮭 しらす 油揚・みそ	胚芽米・麦 ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱	鯉牛 乳 あられ 濃カルピス クラッカー
8日 22日 (土)	そばろごはん すまし汁 果 物	鶏ミンチ	胚芽米・麦	土生姜 人参・えのき・生椎茸・青葱 オレンジ	鯉ジュース せんべい
10日 24日 (月)	筈ごはん 胡瓜としらすの酢の物 豆腐のみそ汁	かまぼこ・油揚 しらす干・わかめ 豆腐・みそ	胚芽米・こんにゃく	人参・筈・干椎茸 胡瓜 もやし・玉葱・青葱	鯉牛 乳 せんべい 濃ココアミルク ジャムサンド
11日 25日 (火)	ごはん 魚の甘酢あん 中華サラダ	ホキ ウインナー	胚芽米・麦 じゃがいも・片栗粉・油 春雨・ごま・ごま油	人参・玉葱・生椎茸 ピーマン キャベツ・胡瓜	鯉ジュース ラムネ 濃牛 乳 オレンジ

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
12日 26日 (水)	わかめうどん 大豆と昆布の煮物 ごま和え	わかめ・油揚 大豆・昆布	うどん・砂糖・油 砂糖 ごま	人参・生椎茸・青葱 白菜・人参・ほうれん草	鯉牛 乳 パイ 搾牛 乳 せんべい
13日 27日 (木)	パン ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	食パン 油 じゃがいも・マヨネーズ	玉葱・生椎茸 人参・胡瓜・玉葱 キャベツ・人参・ほうれん草	鯉ジュース ウエハース 搾牛 乳 フルーツポンチ
14日 28日 (金)	ごはん (ふりかけ) 鶏肉の香味焼き 土佐和え すまし汁	ひじき 鶏肉・みそ かつお節 麩	胚芽米・麦 ごま油	ニンニク もやし・人参・ほうれん草 玉葱・しめじ・青葱	鯉牛 乳 クラッカー 搾カルピス カルシウムボーロ
17日 (月)	弁 当 日				鯉牛 乳 せんべい 搾牛 乳 ココアケーキ
*誕生会					
20日 (木)	サンドイッチ 鮭フライ 野菜サラダ ポテトスープ	卵・ツナ缶 鮭・卵 ひじき ベーコン	食パン・マヨネーズ 小麦粉・パン粉・油 油 じゃがいも	胡瓜 キャベツ・人参 玉葱・ほうれん草	鯉ジュース せんべい 搾牛 乳 フルーツ ホットケーキ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

*** 野菜のカレー煮 *** 4月6日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

【作り方】

ウインナー 20g
じゃがいも 60
玉 葱 50
人 参 25
ほうれん草 10
マーガリン 5
砂 糖 2
しょうゆ 3
ウスターソース 2
カレー粉 0.3

- ①ウインナーは一口大に切り、じゃがいも、玉葱は角切り、人参はいちょう切りにする。ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。
②鍋にマーガリンを熱し、玉葱、人参、じゃがいもの順に炒め、ひたひたの水を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら調味料で味付けし、ウインナーを入れ火を通す。
③器に盛り、ほうれん草を散らす。

