

2019年(平成31年)

4月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	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 (月)	牛 井	牛肉	胚芽米・麦	玉葱・人参・生椎茸	✓牛 乳 せんべい
	もやしの酢の物 ミニトマト	わかめ	砂糖	ほうれん草 もやし・胡瓜 ミニトマト	■牛 乳 フルーツポンチ
2日 16日 (火)	ごはん	メルルーサ	胚芽米・麦	玉葱・人参・生椎茸	✓ジュース ビスケット
	魚の酢豚風煮 春雨サラダ	ウインナー	じゃがいも・片栗粉・油 砂糖 春雨・ごま油	ピーマン キャベツ・胡瓜	■牛 乳 オレンジ
3日 17日 (水)	和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	生椎茸・えのき・玉葱	✓牛 乳 パイ
	グリーンサラダ グリルウインナー	ウインナー	油 油	人参・白葱 コーン缶・パセリ・キャベツ・胡瓜	■ジュース せんべい・ラムネ
4日 18日 (木)	ごはん	豚肉	胚芽米・麦	玉葱・土生姜	✓ジュース クラッカー
	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁	木綿豆腐	油 ごま	ブロッコリー・人参 玉葱・生椎茸・ほうれん草	■ココアミルク 黒糖蒸しパン
5日 19日 (金)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	人参・生椎茸・玉葱	✓牛 乳 ラムネ
	肉じゃが 酢みそ和え	牛肉 ひじき・みそ	じゃがいも・砂糖・油	えんどう豆 キャベツ・人参	■カルピス ビスケット
6日 20日 (土)	チキンライス	鶏肉	胚芽米・油	玉葱・人参・ピーマン	✓ジュース せんべい
	豆腐とえのきのスープ	木綿豆腐		えのき・ほうれん草	
8日 22日 (月)	筍ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・こんにゃく	筍・人参・干椎茸	✓牛 乳 ゼリー
	土佐酢和え 豚 汁	豚肉・みそ		もやし・人参・小松菜 キャベツ・玉葱・もやし・青葱	■ココアミルク ジャムサンド
9日 (火)	ごはん	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ	胚芽米・麦	人参・白葱・青葱	✓ジュース あられ
	麻婆豆腐 ごま風味漬け		片栗粉・砂糖・油 じゃがいも・ごま油	土生姜・ニンニク 人参・ピーマン	■牛 乳 バナナ

※1日平均 エネルギー:508kcal たんぱく質:19.2g 脂質:15.9g

※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。

	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	
23日 (火) 誕生会	おにぎり 豚肉の竜田揚げ 揚げ芋 キャベツのごまじょうゆ すまし汁	味付のり	胚芽米・麦	えんどう豆	✓ジュース せんべい ■牛乳 バナナケーキ
		豚肉	片栗粉・砂糖・油 じゃがいも・油 ごま	土生姜 キャベツ・胡瓜・しめじ えのき・玉葱・青葱	
10日 24日 (水)	わかめうどん 高野豆腐と桜えびの含め煮 果物	鶏肉・わかめ	うどん・砂糖	人参・生椎茸・青葱	✓牛乳 野菜パン ■ジュース クッキー・ゼリー
		高野豆腐・桜えび	砂糖	ほうれん草 オレンジ	
11日 25日 (木)	パン カレーチキンフライ 野菜サラダ ポテトスープ	鶏肉	ロールパン 小麦粉・片栗粉・パン粉・油	キャベツ・胡瓜・人参 玉葱・ほうれん草	✓ジュース 黒棒 ■牛乳 マカロニあべかわ
		ベーコン	油 じゃがいも		
12日 26日 (金)	ごはん(ふりかけ) 鮭の南部焼き 甘酢和え みそ汁	ひじき	胚芽米・麦	キャベツ・胡瓜 玉葱・人参・青葱	✓牛乳 クラッカー ■カルピス かきあげせん
		鮭	ごま		
13日 27日 (土)	そばろごはん すまし汁 胡瓜の浅漬け	鶏ミンチ	胚芽米・麦・砂糖	土生姜	✓ジュース せんべい
		木綿豆腐	ごま	えのき・玉葱・青葱 胡瓜	
15日 (月)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛乳 小倉ケーキ

*** 麻婆豆腐 *** 4月9日(火)の献立から

《材料》 子ども1人分

木綿豆腐	100g
豚ひき肉	20
人 参	10
白 葱	15
生椎茸	10
ほうれん草	10
土生姜	0.5
ニンニク	0.5
油	1
み そ	2
酒	2
砂 糖	1
しょうゆ	2
コンソメ	0.8
片栗粉	1

【作り方】

- ①生椎茸、白葱、土生姜、ニンニクはみじん切り
人参はいちょう切り、豆腐はサイコロ状に切っておく。
ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ニンニク、土生姜を炒めたところに豚ひき肉
を入れ、ほぐしながら炒める。これに人参、生椎茸、白葱を
入れて炒め、少量のコンソメスープを入れて煮る。
- ③豆腐を入れて、みそ、酒、砂糖で味付けする。
煮立ってきたらしょうゆで味を整えてから水溶性片栗粉を
まわし入れ、豆腐がつぶれないように混ぜる。
- ④器に③を入れ、ほうれん草を散らす。

