

2016年4月

あひる組(2歳児クラス)

献立表

みたか小鳥の森保育園

日	曜	午前食	午後食	材料(午前食と午後食)			日	曜	午前食	午後食	材料(午前食と午後食)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ハヤシライス ブロッコリー 牛乳	ホットケーキ 鶏肉とキャベツのスープ りんご 牛乳	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、鶏肉、バター	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、青菜、しょうが	16	土	おかかおにぎり 豚汁 牛乳	ロールパン 牛乳 ポトフ バナナ	ご飯、ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、淡色みそ、こま、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、かぶ、ごぼう、ピーマン
2	土	おかかおにぎり 豚汁 牛乳	ロールパン 牛乳 ポトフ バナナ	ご飯、ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、淡色みそ、こま、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、かぶ、ごぼう、ピーマン	18	月	ご飯 牛乳 ハンバーグ キャベツのコーン煮 みそ汁	マカロニナポリタン さつまいも煮 バナナ 牛乳	マカロニ(ゆで)、さつまいも、米、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、コーン缶、ピーマン、しいたけ
4	月	ご飯 牛乳 ハンバーグ キャベツのコーン煮 みそ汁	マカロニナポリタン さつまいも煮 バナナ 牛乳	マカロニ(ゆで)、さつまいも、米、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、コーン缶、ピーマン、しいたけ	19	火	あんかけうどん かぼちゃの天ぷら 牛乳	おかかおにぎり 豚汁 みかん 牛乳	ご飯、干しうどん、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、淡色みそ、こま、かつお節	みかん、日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、青菜
5	火	ご飯 牛乳 魚の照り焼き 小松菜ごま和え みそ汁	バナナほうれん草ケーキ クリームチャウダー りんご 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、焼き油、片栗粉	牛乳、さくら、鶏肉、卵、バター、淡色みそ、こま	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、バナナ、かぶ、ほうれんそう	20	水	ご飯 牛乳 魚の照り焼き 小松菜ごま和え みそ汁	バナナほうれん草ケーキ クリームチャウダー 牛乳 りんご	米、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、焼き油、片栗粉	牛乳、さくら、鶏肉、卵、バター、淡色みそ、こま	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、バナナ、かぶ、ほうれんそう
6	水	あんかけうどん かぼちゃの天ぷら 牛乳	おかかおにぎり 豚汁 みかん 牛乳	ご飯、干しうどん、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、淡色みそ、こま、かつお節	みかん、日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、青菜	21	木	かぼちゃカレーライス ブロッコリー 牛乳	レーズンロールパン ポークビーンズ バナナ 牛乳	じゃがいも、卵なしバターロール、米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、だいたず水煮缶詰、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、トマトピューレ、トマト、ピーマン、干しぶどう
7	木	かぼちゃカレーライス ブロッコリー 牛乳	レーズンロールパン ポークビーンズ バナナ 牛乳	じゃがいも、卵なしバターロール、米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、だいたず水煮缶詰、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、トマトピューレ、トマト、ピーマン、干しぶどう	22	金	ご飯 牛乳 魚のフライ マセドアンサラダ みそ汁	フレンチトースト 白菜のスープ りんご 牛乳	食パン、米、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、揚げ油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、かれい、卵、絹ごし豆腐、淡色みそ、バター	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、ホールコーン、だいこん、生わかめ、しめじ
8	金	ご飯 牛乳 魚のフライ マセドアンサラダ みそ汁	フレンチトースト 白菜のスープ りんご 牛乳	食パン、米、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、揚げ油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、かれい、卵、絹ごし豆腐、淡色みそ、バター	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、ホールコーン、だいこん、生わかめ、しめじ	23	土	マーボー豆腐丼 みそ汁 牛乳	ロールパン ホワイトシチュー バナナ 牛乳	じゃがいも、ロールパン、米、片栗粉、炒め油、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏肉、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン、生わかめ、しいたけ
9	土	マーボー豆腐丼 みそ汁 牛乳	ロールパン ホワイトシチュー バナナ 牛乳	じゃがいも、ロールパン、米、片栗粉、炒め油、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏肉、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン、生わかめ、しいたけ	25	月	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き ほうれん草磯辺和え すまし汁	みそ煮込みうどん ふかしいも みかん 牛乳	さつまいも、米、干しうどん、焼き油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、淡色みそ、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、生わかめ、えのきたけ、焼きのり
11	月	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き ほうれん草磯辺和え すまし汁	みそ煮込みうどん ふかしいも みかん 牛乳	さつまいも、米、干しうどん、焼き油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、淡色みそ、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、生わかめ、えのきたけ、焼きのり	26	火	スパゲティミートソース 粉ふきいも 牛乳	ピラフ かぶのスープ バナナ 牛乳	じゃがいも、スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、バター	たまねぎ、バナナ、にんじん、かぶ、ピーマン、ホールコーン、トマトピューレ、しめじ、青菜
12	火	スパゲティミートソース 粉ふきいも 牛乳	ピラフ かぶのスープ バナナ 牛乳	じゃがいも、スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、バター	たまねぎ、バナナ、にんじん、かぶ、ピーマン、ホールコーン、トマトピューレ、しめじ、青菜	27	水	ご飯 牛乳 鮭のコーンクリーム焼 ひじき煮 みそ汁	かぼちゃクリームサンドイッチ トマトスープ バナナ 牛乳	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、さけ、鶏肉、淡色みそ、生クリーム	バナナ、かぼちゃ、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、だいこん、キャベツ、かぶ、トマトピューレ、ひじき、ピーマン
13	水	ご飯 牛乳 鮭のコーンクリーム焼 ひじき煮 みそ汁	かぼちゃクリームサンドイッチ トマトスープ バナナ 牛乳	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、さけ、鶏肉、淡色みそ、生クリーム	バナナ、かぼちゃ、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、だいこん、キャベツ、かぶ、トマトピューレ、ひじき、ピーマン	28	木	チーズパン 白菜シチュー 牛乳	五平もち けんちん汁 りんご 牛乳	ご飯、卵なしバターロール、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖	牛乳、チーズ、絹ごし豆腐、ごま、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、なす、クリームコーン缶、ごぼう、青菜
14	木	チーズパン 白菜シチュー 牛乳	五平もち けんちん汁 りんご 牛乳	ご飯、卵なしバターロール、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖	牛乳、チーズ、絹ごし豆腐、ごま、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、なす、クリームコーン缶、ごぼう、青菜	30	土	おかかおにぎり 豚汁 牛乳	ロールパン 牛乳 ポトフ バナナ	ご飯、ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、淡色みそ、こま、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、かぶ、ごぼう、ピーマン
15	金	ハヤシライス ブロッコリー 牛乳	ホットケーキ 鶏肉とキャベツのスープ みかん 牛乳	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、黒ゴマクリーム、油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、鶏肉、バター	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、青菜、しょうが	1か月の平均栄養量		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	533 kcal 19.8 g 16.3 g 2.1 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.7mg 231mg 37mg 4.2g	