

献立予定表 4月上旬

今月の目標 : 元気よくいただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう

2016年

しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			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	9時おやつ	3時おやつ
1 金	ごはん うずら卵煮	コーンシチュー ほうれん草ツナ和え 大根煮物、シウマイ オレンジ、麦茶	じゃが芋	ツナ缶、脱脂粉乳	ほうれん草、キャベツ 玉葱、人参、大根 コーン缶、グリーンピース	ぶどう ジュース クッキー	牛乳 かりんとう
2 土	ごはん ちくわ煮	豚肉の生姜焼き サラダうどん もやしニラ納豆和え りんご、味噌汁	茹でうどん	豚ばら肉、ロースハム 挽きわり納豆	もやし、ニラ、玉葱 レタス、きゅうり	麦茶 せんべい	野菜 ジュース クラッカー
3 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
4 月	ごはん 里芋煮物	ソーセージパン粉焼き 豚肉と人参の炒り煮 わかめの酢の物 黄桃缶、スープ	糸こんにゃく、パン粉 油、小麦粉	魚肉ソーセージ 豚肩ロース、卵	人参、きゅうり、玉葱 わかめ、あおのり	緑茶 ビスケット	牛乳 揚げ菓子
5 火	ごはん さつま揚げ煮	鶏肉の照り焼き かぼちゃとあずきの甘煮 白菜レモンじょうゆ和え ミニトマト、味噌汁	砂糖	鶏肉、ゆであずき缶	白菜、玉葱、しめじ かぼちゃ、レモン汁 塩こんぶ	麦茶 ウエハース	いちごミルク クッキー
6 水	ごはん 粉ふき芋	麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 鶏つくね、チーズ パイン缶、麦茶	マヨネーズ、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉 チーズ	ブロッコリー、人参 コーン缶、ピーマン しいたけ、ねぎ	りんご ジュース クラッカー	牛乳 せんべい
7 木	ごはん 卵豆腐	さわらの揚げあんかけ シルバーサラダ ひじきの煮物 りんご、味噌汁	春雨、マヨネーズ 油、片栗粉	さわら 魚肉ソーセージ	きゅうり、レタス、人参 ひじき、しいたけ	麦茶 ビスケット	コーラス ウエハース
8 金	ごはん コーンバター	トマトの卵炒め たらこスパゲティ 焼き豚、キウイ めかぶ納豆、すまし汁	スパゲティ、油	卵、たらこ、ベーコン 挽きわり納豆	トマト、しめじ、玉葱 めかぶ、グリーンピース	野菜 ジュース せんべい	牛乳 お好み焼き
9 土	ごはん さんま缶	メンチカツ 長芋オクラサラダ もやしのごま和え オレンジ、味噌汁	パン粉、小麦粉、油 長芋	豚ひき肉、卵 ごま、鰹節	もやし、きゅうり、人参 オクラ、きざみのり	麦茶 クラッカー	オレンジ ジュース クッキー
10 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
11 月	ごはん 切干し大根 煮物	鶏挽肉と野菜のゴマ焼き ポテトツナサラダ かまぼこ、ミニマト エビッコ、味噌汁	じゃが芋、マヨネーズ 小麦粉、パン粉、油	鶏ひき肉、卵 ツナ缶、かまぼこ	人参、しいたけ、レタス きゅうり、コーン缶	緑茶 せんべい	スポロン ビスケット
12 火 ※	ごはん いんげん ソテー	親子カレー シーザーサラダ 生揚げ煮物、ウインナー パイン缶、麦茶	じゃが芋 シーザードレッシング	鶏肉、うずら卵水煮缶 生揚げ、ベーコン ウインナー、脱脂粉乳	キャベツ、玉葱、人参 コーン缶、グリーンピース	ヤクルト ウエハース	りんご ジュース クッキー
13 水	ごはん さつま芋煮	納豆オムレツ 野菜と油揚げ炒め煮 ところてん、黄桃缶 ふりかけ、すまし汁	油	卵、挽きわり納豆 油揚げ	ところてん、キャベツ ピーマン、人参 万能葱	麦茶 クラッカー	牛乳 サンドイッチ
14 木 ★お誕生会★	おにぎり 	エビカツタルタルソース 春雨五目炒め 小松菜ナムル ミニゼリー、スープ	春雨、マヨネーズ ごま油、パン粉 小麦粉	エビ、卵、ごま 魚肉ソーセージ	もやし、小松菜、人参 玉葱、ピーマン しいたけ	緑茶 クッキー	牛乳 チーズ ケーキ
15 金	ごはん 大根煮物	ベーコンシチュー レンコンサラダ、枝豆 ソーセージソテー オレンジ、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	ベーコン、脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	レンコン、玉葱、人参 きゅうり、コーン缶 グリーンピース	ぶどう ジュース ビスケット	マミー せんべい
給食室から	<p>※12日は食育の日として「元気よくいただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう」の話をします。</p> <p>* 14日のお誕生会はおにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)</p> <p>* 緑色の給食の文字は新メニューの献立です。</p> <p>* オレンジ色のおやつは手作りおやつの日です。</p> <p>* 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p>						



献立予定表 4月下旬

今月の目標 : 元気よくいただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう

2016年

しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			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	9時おやつ	3時おやつ
16 土	ごはん さつま揚げ煮	肉豆腐、ミニトマト ごぼうサラダ ポテトフライ 味付けのり、味噌汁	じゃが芋、片栗粉、油 マヨネーズ	木綿豆腐、豚肩ロース ごま	人参、ニラ、玉葱 ごぼう、きゅうり	麦茶 ウエハース	野菜 ジュース クラッカー
17 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
18 月	ごはん はんぺん煮	豚汁、黄桃缶 オクラツナスパサラダ きゅうり昆布和え うずら卵煮物	スパゲティ 糸こんにゃく、油	豚バラ肉、焼き豆腐 ツナ缶、ごま	玉葱、白菜、しめじ 人参、オクラ、きゅうり 塩昆布	りんご ジュース クッキー	牛乳 揚げ菓子
19 火	ごはん コーンバター	さめのから揚げ 菜の花の納豆和え パンプキンサラダ ミニトマト、味噌汁	油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖	さめ、挽きわり納豆 ベーコン	かぼちゃ、菜の花 人参、玉葱、キャベツ	緑茶 ビスケット	マミー せんべい
20 水	ごはん ちくわ煮	ハヤシライス ほうれん草春雨和え 大根煮物、チーズ パイン缶、麦茶	じゃが芋、春雨 ごま油	豚肩ロース、脱脂粉乳	ほうれん草、玉葱 人参、大根 グリーンピース	オレンジ ジュース クラッカー	牛乳 きなこ 蒸しパン
21 木	ごはん ブロッコリー おかか和え	小松菜ハンバーグ 切干し大根煮物 もやしゆかり和え キウイ、スープ	パン粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐	小松菜、玉葱、もやし 切干し大根、人参 しいたけ	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
22 金	ごはん 昆布煮	チンジャオロースー ラーメンサラダ 長芋バターソテー オレンジ、味噌汁	ゆで中華めん、ごま油 長芋	豚肩ロース ロースハム、バター	ピーマン、赤ピーマン もやし、きゅうり、レタス 人参	緑茶 ビスケット	豆乳 クッキー
23 土	ごはん かまぼこ	親子煮、いちご ほうれん草サラダ レンコンきんぴら ミートボール、麦茶	糸こんにゃく マヨネーズ ごま油、片栗粉	卵、鶏肉、焼き豆腐 ロースハム、ごま	白菜、ねぎ、人参 ほうれん草、玉葱 レンコン、しめじ コーン缶、しいたけ	ヤクルト クラッカー	ゼリー せんべい
24 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
25 月	ごはん ひじき煮	春巻き、ミニトマト チンゲン菜カニ和え さつま芋サラダ のり佃煮、味噌汁	春巻の皮、油 さつま芋、砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉、かにふぶき	チンゲン菜、キャベツ 人参、玉葱	麦茶 ウエハース	牛乳 ビスケット
26 火	ごはん ほうれん草 納豆和え	鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ 卵豆腐、オレンジ ふりかけ、スープ	マカロニ、マヨネーズ	鮭、バター、卵豆腐 魚肉ソーセージ	キャベツ、玉葱、人参 レタス、きゅうり	緑茶 クッキー	わかめ うどん
27 水	ごはん チーズ	エビカレー 小松菜ベーコンサラダ チキンナゲット、枝豆 黄桃缶、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	エビ、脱脂粉乳 ベーコン	玉葱、人参、コーン缶 小松菜、グリーンピース	ぶどう ジュース クラッカー	マミー 揚げ菓子
28 木	ごはん 里芋煮物	イタリアンオムレツ 海草サラダ ポークビッツ、ミニゼリー エビッコ、すまし汁	油	卵、ピザ用チーズ ポークビッツ	トマト、パセリ粉 キャベツ、きゅうり わかめ	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい
29 金	昭 和 の 日 *休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
30 土	ごはん アスパラ ごま和え	肉じゃが とろろんサラダ うずら卵煮物、パイン缶 鮭フレーク、味噌汁	じゃが芋、糸こんにゃく ごま油	鶏肉、ロースハム うずら卵水煮	とろろん、玉葱 きゅうり、人参、レタス グリーンピース	緑茶 クッキー	いちごミルク ウエハース

給食献立 レシピ (約4人分) 豚肉と人参の炒り煮(人参1本、豚肉80g、糸こんにゃく1袋、サラダ油、本だし少々、しょうゆ大さじ2杯、青のり少々)
 ①人参を細切りに、豚肉、糸こんにゃくを食べやすい大きさに切っておく。
 ②鍋にサラダ油をしき、人参、豚肉、糸こんにゃく、しょうゆ、本だしを入れ、しんなりするまで炒める。
 ③全体に火が通って、味が付いたら、最後に青のりを混ぜたら、できあがり☆
 ※人参のクセが気にならず食べやすいメニューです。

ポテトツナサラダ(じゃが芋3個、ツナ缶小1缶、レタス1/4個、きゅうり本1本、マヨネーズ大さじ3
しょうゆ大さじ1、ごま油少々)

- ①じゃが芋は食べやすい大きさに切り、茹でて、水で冷まし、水分を切っておく。
- ②レタス、きゅうりも食べやすい大きさに切っておく。
- ③ボウルに、①、②の具を入れて、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ、最後にごま油少々入れて出来上がり☆