

献立表

2021年04月

小金井けやきの森認定こども園

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		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	
01 木	ちゃんぽんラーメン 豚肉のもち米蒸し じゃが芋炒め	生中華めん、○米、 じゃがいも、もち米、 片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、豚 肉(もも)、調製豆乳、お から、ツナ油漬缶、◎ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、○こまつな、もやし、ピー マン、干しいたけ、しょうが	◎牛乳 ◎ほたばたやき ○牛乳 ○菜飯おにぎり
02 金	麦御飯、納豆汁 豚肉とピーマンの細切り炒め 春キャベツのおかか和え バナナ	米、○小麦粉、○砂 糖、○バター、押麦、 はるさめ、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、納 豆、ちくわ、○卵、み そ、かつお節、◎牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、ねぎ、黄ピーマ ン、カットわかめ	◎牛乳 ◎ビスコ ○牛乳 ○マドレーヌ
03 土	てりやき野菜丼 じゃが芋とごぼうのみそ汁 でこぼん	米、じゃがいも、○小 麦粉、○油、○砂 糖、油、砂糖、片栗 粉	○牛乳、鶏もも肉、み そ、◎牛乳	ぼんかん、もやし、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、○かぼ ちゃ、ごぼう、さやえんどう	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○かぼちゃ蒸しパン
05 月	たけのこ御飯 ほうれん草のみそ汁 鶏ささみの にんじんドレッシング 野菜豆	米、○小麦粉、○無 塩バター、○粉糖、 油、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、蒸 し大豆、みそ、油揚 げ、◎牛乳	にんじん、キャベツ、ほうれん そう、たまねぎ、たけのこ、ご ぼう、ねぎ、しいたけ、○ご ま、刻みこんぶ	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ○セサミクッキー
06 火	ロールパン クリームシチュー 鶏肉のマーメレード焼き 蒸しかぼちゃ アスパラガスと人参のソテー	ロールパン、じゃがい も、○米、油、片栗 粉、砂糖、○砂糖、 ○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ウイ ンナーソーセージ、○ 鶏ひき肉、◎牛乳、ハ ム	たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、グリーンアスパラガス、○ にんじん、いんげん、マーマ レード、○いんげん、○ひじ き	◎牛乳 ◎ほたばたやき ○牛乳 ○ひじきごはん
07 水	御飯 玉ねぎとトマトのみそ汁 豆腐ハンバーグ 菜の花とツナのごま和え バナナ	米、○ホットケーキ 粉、パン粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、みそ、○卵、 卵、ツナ油漬缶、◎牛 乳	バナナ、たまねぎ、ほうれん そう、なばな、トマト、にんじ ん、すりごま	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○ホットケーキ
08 木	ビビンバ にら玉スープ 里芋のサラダ 甘夏	米、さといも、○ぎょう ざの皮、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖、 ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、卵、○とろける チーズ、○魚肉ソー セージ、◎牛乳	なつみかん、もやし、ほうれ んそう、にんじん、だいこん、 コーン缶、きゅうり、にら、○ たまねぎ、ごま、ねぎ、しょう が、にんにく	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ○簡単ピザ
09 金	御飯 かぶのスープ さわらのカレー揚げ ゆでブロッコリー きゅうりの酢の物	米、○焼きそばめ ん、小麦粉、油、砂 糖、○ごま油	○牛乳、さわら、○豚 肉(もも)、卵、◎牛乳	にんじん、きゅうり、ブロッ コリー、かぶ、○キャベツ、か ぶ・葉、赤ピーマン、黄ピー マン、○ピーマン、○にんじ ん、○たまねぎ、カットわか め、◎バナナ	◎牛乳 ◎バナナ ○牛乳 ○焼きそば
12 月	麦御飯 五目みそ汁 凍り豆腐と鶏肉の煮物 大根サラダ	米、○小麦粉、○砂 糖、押麦、マヨネー ズ、砂糖、○油、片 栗粉	○牛乳、鶏もも肉、凍り 豆腐、○豆乳、○卵、 みそ、○チーズ、ツナ 油漬缶、油揚げ、◎牛 乳	だいこん、かぼちゃ、にんじ ん、たまねぎ、○コーン缶、 きゅうり、こまつな、ごぼう、ね ぎ、黒きくらげ、干しいたけ	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ○コーンチーズ蒸しパン
13 火	御飯、若竹汁 さけのちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 バナナ	米、じゃがいも、○砂 糖、○押麦、砂糖、 油	○牛乳、さけ、○いん げんまめ(乾)、○あず き(乾)、みそ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、 たけのこ、しめじ、たまねぎ、 生わかめ、○粉かんでん、あ おのり	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○いんげんと小豆の 沖繩ぜんざい風
14 水	ハヤシライス 玉ねぎとセロリのスープ キャベツのコーン煮 りんご	米、○ホットケーキ 粉、○バター、○は ちみつ、油、◎さつま いも	○牛乳、豚肉(もも)、○ 脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、コーン缶、マッシュル ーム、○干しぶどう、セロリ、りん ご	◎牛乳 ◎ふかし芋 ○牛乳 ○スコーン
15 木	とん汁うどん しらすのかき揚げ かぶときゅうりのゆかり和え チーズ 夏みかん	ゆでうどん、○米、さ といも、小麦粉、油、 ○油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、 チーズ、みそ、○豚ひ き肉、しらす干し、卵、 ◎牛乳	なつみかん、かぶ、にんじ ん、たまねぎ、だいこん、きゅ うり、○たまねぎ、○にんじ ん、ねぎ、ごぼう、グリーンア スパラガス、○ピーマン、○ あおのり	◎牛乳 ◎ほたばたやき ○牛乳 ○チャーハン

*材料仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表

2021年04月

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
16金	グリーンピース御飯 厚揚げのみそ汁 鶏肉のポテト焼き・トマト れんこんの炒め煮	○食パン、米、マッシュポテト、○砂糖、○バター、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、豚ひき肉、○きな粉、◎調製豆乳	トマト、れんこん、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、グリーンピース、ピーマン	◎豆乳 ◎ビスコ ○牛乳 ○きな粉ラスク
17土	ミートスパゲティー きのこのスープ オレンジ	スパゲティ、○砂糖、油、米粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○豆乳、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、○もも缶(黄桃)、にんじん、えのきたけ、しめじ、さやえんどう、○粉かてん	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ○豆乳ももゼリー
19月	ロールパン、ポトフ ポークチャップ きゅうりとコーンのサラダ バナナ	ロールパン、○米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、○さけ(塩)、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、だいこん、○ごま、○焼きのり	◎麦茶 ◎チーズ ○牛乳 ○鮭おにぎり
20火	ひじきとツナの混ぜごはん 小松菜としめじのみそ汁 鶏肉の照り焼き スナップえんどう添え 切干し大根の旨煮	米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ、◎牛乳	こまつな、にんじん、スナップえんどう、ねぎ、しめじ、切り干しだいこん、○黒ごま、ひじき	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ○セサミドーナツ
21水	御飯、中華スープ 魚と野菜の甘酢煮 もやしとわかめのナムル オレンジ	米、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、かれい、○卵、◎牛乳	オレンジ、にんじん、もやし、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、黒さくらげ、ごま、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○プリン
22木	御飯、かぶのみそ汁 鶏ひき肉の信田煮 はるさめ炒め	○じゃがいも、米、はるさめ、○米粉、砂糖、○油、ごま油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、○いわし(煮干し)、みそ、◎牛乳	かぶ、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン缶、かぶ・葉、いんげん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが、あおのり	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○芋もち ○食べる煮干し(乳児:せんべい)
23金	チューリップカレーピラフ チキンスープ 豆腐のグラタン ブロッコリーと ベーコンのソテー いちご	米、○小麦粉、○グラニュー糖、小麦粉、バター、○バター、パン粉、油	○牛乳、木綿豆腐、牛乳、○卵、ベーコン、鶏ひき肉、○ホイップクリーム、とろけるチーズ、◎調製豆乳	たまねぎ、いちご、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、しめじ、コーン缶、えのきたけ、赤ピーマン、グリーンアスパラガス、さやえんどう	◎豆乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ○誕生日会ケーキ
26月	御飯 豆腐となめこのみそ汁 カレーの煮つけ 茹でいんげん・人参 ひじきと枝豆のサラダ いちごヨーグルト	米、○さつまいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、○油、○はちみつ、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、かれい、木綿豆腐、みそ、○おから、◎牛乳	にんじん、いんげん、なめこ、コーン缶、えだまめ、いちごジャム、ねぎ、ひじき、しょうが	◎牛乳 ◎はたぼたやき ○牛乳 ○いものソフトクッキー
27火	ツナのトマトスパゲティー 野菜の豆乳スープ いんげんとささ身の マヨネーズ和え バナナ	スパゲティ、○米、マヨネーズ、油、○砂糖	○牛乳、豆乳、鶏ささ身、○チーズ、ツナ油漬缶、○油揚げ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、いんげん、にんじん、かぼちゃ、○にんじん、こまつな、○ごぼう、しめじ、ごま、○焼きのり	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ○油揚げと根菜の混ぜご飯 ○チーズ
28水	麦御飯 納豆のおとし揚げ 切干し大根と里芋のみそ汁 野菜のトマト煮	米、○ロールパン、さといも、じゃがいも、油、押麦、小麦粉、○油	○牛乳、納豆、鶏ひき肉、○フランクフルト、みそ、油揚げ、◎牛乳	トマト缶詰、○キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、なす、赤ピーマン、切り干しだいこん、にんにく	◎牛乳 ◎ミニゼリー ○牛乳 ○ホットドッグ
30金	御飯 南瓜とたまねぎのみそ汁 豚肉と野菜のカレー炒め ちくわ磯辺揚げ 甘夏	米、○ホットケーキ粉、油、小麦粉、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、みそ、○卵、○脱脂粉乳、○加糖練乳、◎牛乳	なつみかん、たまねぎ、かぼちゃ、○りんご、にんじん、ピーマン、あおのり	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○りんごケーキ

旬の食材

アスパラガス・春キャベツ・グリーンピース・ごぼう・小松菜・セロリ・さやいんげん・スナップエンドウ・たけのこ・新玉ねぎ
 たららの芽・うど・チンゲン菜・にら・いちご・はっさく・びわ・しらす・カツオ・カレイ・さわら・たい
 旬の美味しい食べ物を食べて春を感じましょう♪