

# 4月 給食献立表

平成31年

長寿院保育園3歳未満

日 曜	食 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)
1 月	七分つき玄米ごはん さけのゆであん摩き いろいる野菜の金平 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツバナナ	野菜チップ 栗とココアのケーキ 牛乳	産・精ご豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	やさしいチップ・米・じゃがいも ごま・ごま油・車麩 お餅・きな粉・日本ペリ	ゆず・酢・しょう油・にんじん いんげん・栗ねぎ・バナナ	こいちしょう油・だし みりん風調味料 さきかきごぼろ・ビュココア
2 火	七分つき玄米ごはん ●鶏肉の照り焼き ●ソラマメ入りポテトサラダ【粥】 わかめと竹輪の和え物 わかめと大根の味噌汁	ハイハイン ごまラスク 牛乳	豚ロース・油揚げ・普通牛乳 ●【粥】	やさしいチップ・米・サラダ油 車麩・良ハシ	にんじん・そらまめ・たまねぎ もやし・かつわかめ・大根 栗ねぎ	みりん風調味料 こいちしょう油・食塩・だし
3 水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生煮焼き 切干大根煮 フルーツいちご	野菜チップ ●リンチトースト【粥】 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 油揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	野菜せんべい・米・車麩 じゃがいも・わらびもち	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・切干しいたご きぬさや・たけのこ かつわかめ・三つ葉・いちご	うすくちしょう油・料理酒・だし こいちしょう油・食塩
4 木	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 青菜と油揚げのお浸し えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツオレソング	野菜せんべい わらびもち 牛乳	さわら・甘みそ・赤色辛みそ さらえび・かつお節 鶏ひき肉・普通牛乳	やさしいチップ・米・車麩・焼きふ ごま・薄力粉・白玉粉	しょうが・はくさい・いんじん かぼち・かつお・レバー たまねぎ・三つ葉 おしんこ飲料・みかん缶詰 薬天	料理酒・こいちしょう油・だし みりん風調味料 うすくちしょう油・食塩
5 金	七分つき玄米ごはん さわらの味噌煮 かぼちとじゃがいものお浸し まり麦と玉ねぎのすまし汁	野菜チップ オレソングゼリー 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳	ハイハイン・米 ●【粥】カスターロール	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・オリーブ・ナス もやし・にんじん・きゅうり かいわれたいこん ハッシュポテト	こいちしょう油・食塩 みりん風調味料 こいちしょう油・だし
6 土	カレー風味チヤヤーハン もやしの和え物 コンソメスープ フルーツオレソング	ハイハイン ●カスターロール【粥】 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳	やさしいチップ・米・薄力粉 サラダ油・フランスパン・車麩 ソーダリッソ	たまねぎ・にんじん・トマト キヤベツ・チウサンサイ バナナ	炊き込みわかめ こいちしょう油 うすくちしょう油 みりん風調味料・だし・食塩 こいちしょう油 みりん風調味料・だし ビュココア
8 月	おにごり(わかめ) 肉うどん 竹輪のいそへ揚げ	野菜チップ 白玉あずきのせ 牛乳	牛肉スライス・蒸しかまぼこ 焼き竹輪・ゆで大豆缶詰 普通牛乳	やさしいチップ・米・うどん・車麩 ごま・薄力粉・白玉粉	たまねぎ・にんじん・いんげん みずな・刻み昆布・えのきだけ りんご缶詰・薬天	だし・こいちしょう油 みりん風調味料 うすくちしょう油・食塩
9 火	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ ソラと新玉ねぎのサラダ 青菜とにんじんの味噌汁 フルーツバナナ	ハイハイン ココアラスク 牛乳	鶏もも・かつお刺し節 ソーダキツ・たいす水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	やさしいチップ・米・車麩・焼きふ ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・にんじん カリフラワー・キヤベツ 青ピーマン	だし・オリーブオイル うすくちしょう油 みりん風調味料・穀物酢・食塩 だし
10 水	七分つき玄米ごはん ●さわらの味噌煮 水菜とソラの和え物 五豆 粒と玉ねぎのすまし汁	野菜チップ りんごゼリー 牛乳	牛肉スライス・ちりめんじゃこ ヨーグルト・ロゼスライス 普通牛乳・●【粥】ロースハム	野菜せんべい・米・じゃがいも 車麩・フルーツ・良ハシ	たまねぎ・にんじん カリフラワー・キヤベツ 青ピーマン	だし・こいちしょう油 みりん風調味料 うすくちしょう油・食塩
11 木	カレーライス 春キャベツとじゃこのサラダ ヨーグルトフルーツソースかけ	野菜せんべい ●ピザトースト【粥】 牛乳	豚もも・普通牛乳・●【粥】	やさしいチップ・米・サラダ油 車麩・ごま油・ごま かつお・きな粉・いちごシヤム	キヤベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり かつわかめ かいわれたいこん ハッシュポテト	だし・オリーブオイル うすくちしょう油 みりん風調味料 うすくちしょう油・食塩
12 金	★世界の料理～中国～ 七分つき玄米ごはん ハイコーロー ハイハンツツガク(きゅうりの酢物) ●中華風かき玉スープ【粥】 フルーツオレソング	野菜チップ いちごの蒸しパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳・●【粥】	やさしいチップ・米・薄力粉 マヨネーズ・白玉粉・車麩 ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・焼きのり えのきたけ・三つ葉・りんご	うすくちしょう油 みりん風調味料 うすくちしょう油・食塩
13 土	●三色丼【粥】 ほうれん草のり納豆あえ えのきと粒のすまし汁 フルーツりんご	ハイハイン ●ミニモロハンバ【粥】 牛乳	鶏ひき肉・焼きわり納豆 普通牛乳・●【粥】	ハイハイン・米・車麩・サラダ油 焼きか・●【粥】ミニモロハンバ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・焼きのり えのきたけ・三つ葉・りんご	うすくちしょう油 みりん風調味料 うすくちしょう油・食塩
15 月	七分つき玄米ごはん かれのいのちエネルギー ●ソラマメと卵のサラダ【粥】 コンソメスープ フルーツバナナ	野菜チップ きなこもち 牛乳	かれないきな粉・普通牛乳 ●【粥】	やさしいチップ・米・薄力粉 マヨネーズ・白玉粉・車麩 ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・焼きのり えのきたけ・三つ葉・りんご	うすくちしょう油 みりん風調味料 うすくちしょう油・食塩
16 火	七分つき玄米ごはん ●スパニッシュオムレツ【粥】 ●マカニニサラダ【粥】 コンソメスープ フルーツオレソング	ハイハイン ブルーベリージャムサンド 牛乳	フロセズチーズ・普通牛乳 ●【粥】	ハイハイン・米・じゃがいも マカニニ・良ハシ ●【粥】マカニニ	たまねぎ・カリフラワー フロッコリ・きゅうり・にんじん キヤベツ・ハッシュポテト	食塩・クチヤツ・だし・だし

