

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 4月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

Main table containing 20 columns of meal plans (1月 to 20日) and 4 rows of food categories (昼食, 昼間食, 夕食, 昼間食). Each cell lists a dish name and its quantity.

*都合により献立を変更することがあります。

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 4月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)		
昼食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	ロールパン ロールパン 40	ひじきチヤウハン 米、七分つき米 60 豚ひき肉 15 ウインナー 10 ほしひじき 0.3 卵 20 菜ねぎ 1 にんじん 5 サラダ油 1 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 1 だし、中華 1	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	◎郷土料理～右川谷郷民伝授立～ 七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 治部煮 40 鶏もも、皮つき、若鶏 15 焼き竹輪 15 たけのこ 3.5 ごぼう、生 15 にんじん 15 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 2 車糖、上白糖 1 だし、かつお 1	親子丼 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 30 たまねぎ 40 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 2 車糖、上白糖 1 だし、かつお 1 かたくり粉 5		
	アジのフライ あじ 35 食塩 0.2 薄力粉 4 パン粉、乾燥 5 サラダ油 5 とんかつソース 5	ピーマンチュー 豚肉スライス 30 たまねぎ 20 じゃがいも 15 にんじん 5 マッシュルーム 5 グリーンピース 3 ピーマンチューMix 10 ケチャップ 5	つくねの煮物 キャベツ 5 にんじん 5 卵 5 スイトーン 5 マヨネーズ 4 食塩 0.1	春雨サラダ はるさめ 3 きゅうり 7 みりん風調味料 2 卵 5 鰹物酢 4 車糖、上白糖 3 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1	切り干し大根のサラダ 切干しだいこん 5 にんじん 5 きゅうり 7 ごま油 1 車糖、上白糖 3 鰹物酢 3 食塩 0.1	加賀なすのオランダ煮 なす 20 車糖、上白糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2	きゅうりとしらすの酢の物 きゅうり 35 カットわかめ 0.5 ちりめんじゃこ 1 鰹物酢 4 車糖、上白糖 1.5 食塩 0.2 だし、かつお 1	
	ポテトサラダ じゃがいも 20 たまねぎ 5 にんじん 5 きゅうり 3 マヨネーズ 3 食塩 0.1	コールスローサラダ キャベツ 25 にんじん 5 卵 5 スイトーン 5 マヨネーズ 4 食塩 0.1	春雨サラダ はるさめ 3 きゅうり 7 みりん風調味料 2 卵 5 鰹物酢 4 車糖、上白糖 3 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1	春雨サラダ はるさめ 3 きゅうり 7 みりん風調味料 2 卵 5 鰹物酢 4 車糖、上白糖 3 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1	切干し大根のサラダ 切干しだいこん 5 にんじん 5 きゅうり 7 ごま油 1 車糖、上白糖 3 鰹物酢 3 食塩 0.1	加賀なすのオランダ煮 なす 20 車糖、上白糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2	きゅうりとしらすの酢の物 きゅうり 35 カットわかめ 0.5 ちりめんじゃこ 1 鰹物酢 4 車糖、上白糖 1.5 食塩 0.2 だし、かつお 1	
	ひろすずの炊いたん かんもどき 30 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1.5 車糖、上白糖 0.5 だし、かつお 1	フルーツ・バナナ バナナ 40	春雨サラダ はるさめ 3 きゅうり 7 みりん風調味料 2 卵 5 鰹物酢 4 車糖、上白糖 3 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1	春雨サラダ はるさめ 3 きゅうり 7 みりん風調味料 2 卵 5 鰹物酢 4 車糖、上白糖 3 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1	切干し大根のサラダ 切干しだいこん 5 にんじん 5 きゅうり 7 ごま油 1 車糖、上白糖 3 鰹物酢 3 食塩 0.1	加賀なすのオランダ煮 なす 20 車糖、上白糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2	きゅうりとしらすの酢の物 きゅうり 35 カットわかめ 0.5 ちりめんじゃこ 1 鰹物酢 4 車糖、上白糖 1.5 食塩 0.2 だし、かつお 1	
	えのきと豆腐の味噌汁 えのきたけ 10 絹ごし豆腐 10 菜ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1	野菜スープ キャベツ 5 にんじん 5 卵 5 スイトーン 5 マヨネーズ 4 食塩 0.1	野菜スープ キャベツ 5 にんじん 5 卵 5 スイトーン 5 マヨネーズ 4 食塩 0.1	野菜スープ キャベツ 5 にんじん 5 卵 5 スイトーン 5 マヨネーズ 4 食塩 0.1	切干し大根のサラダ 切干しだいこん 5 にんじん 5 きゅうり 7 ごま油 1 車糖、上白糖 3 鰹物酢 3 食塩 0.1	加賀なすのオランダ煮 なす 20 車糖、上白糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2	きゅうりとしらすの酢の物 きゅうり 35 カットわかめ 0.5 ちりめんじゃこ 1 鰹物酢 4 車糖、上白糖 1.5 食塩 0.2 だし、かつお 1	
	りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 32 寒天 0.6 車糖、上白糖 3.2 りんご缶詰 8 牛乳 150	米粉のブルーベリーマフィン 卵 8.3 卵 8.3 食塩 0.1 車糖、三温糖 3 米粉 20 ベーキングパウダー 0.6 豆乳 5 ブルーベリー 5 牛乳 150	おからだいたい おから 10 牛乳 150	おからだいたい おから 10 牛乳 150	豆乳クリームクラッカーサンド クラッカー 16 豆乳 40 てんさい糖 1.8 米粉 2.7 牛乳 150	春のフルーツゼリー りんご飲料、濃縮還元 40 寒天 0.8 車糖、上白糖 4 いちご 8 キウイフルーツ 8 ペインアップル 8 牛乳 150	くるるん羊羹 羊羹(小豆) 20 牛乳 150	
	昼食	22(月)	23(火)					
			七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40 しゅうまい 72 ハンバーグ・サラダ キャベツ 16 にんじん 4 きゅうり 4 ささ身、若鶏 4 うすくちしょうゆ 0.8 サラダ油 1.6 車糖、上白糖 0.4 鰹物酢 0.8 野菜スープ 卵 8 たまねぎ 8 菜ねぎ 0.8 だし、かつお 0.8 うすくちしょうゆ 0.8 みりん風調味料 0.8 食塩 0.3 フルーツ・オレンジ オレンジジュース 48					
	昼食							
		セサミソフトスティッククッキー 卵 4 車糖、上白糖 2.4 普通牛乳 2 米粉 7.2 ベーキングパウダー 0.2 食塩 0.2 こま、いり 1.6 牛乳 120						
昼食								
昼食								

*都合により献立を変更することがあります。