

平成31年度 4月 給食献立表 ひまわりいしうち保育園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				肉 血や肉になる	脂 熱や力になる	糖 体の調子を整える
1	月	ごはん	クリームシチュー じゃこサラダ フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ ちりめん	じゃがいも シチューの素 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 コーン フルーツ
		☆	ジャムサンド・牛乳	牛乳	ロールパン いちごジャム	
2	火	ごはん	ポークソテー フレンチサラダ フルーツ	豚肉 ハム	油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 ケチャップ きゅうり キャベツ 人参 フルーツ
		☆	グラノラクッキー・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 グラノラ バター 砂糖	
3	水	ごはん	肉じゃが 小松菜のナムル フルーツ	牛肉 ハム 海苔	じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 切干大根 小松菜 ニラ 人参 フルーツ
		☆	グレープゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	
4	木	ごはん	太刀魚のカレー揚げ みそ汁 フルーツ	太刀魚 みそ 煮干し 油揚げ わかめ	小麦粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆	あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	砂糖 マカロニ	
※ 5	金	ごはん	2色おむすび 鶏の唐揚げ スパニッシュオムレツ フルーツ	わかめの素 鶏肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	米 かたくり粉 油 じゃがいも	ゆかり 人参 玉ねぎ ほうれん草 ケチャップ フルーツ
		☆	関東風さくらもち・牛乳	スキムミルク 牛乳	油 小麦粉 白玉粉 こしあん	いちご
※ 6	土	ごはん	ひじきスパゲティ コンソメスープ フルーツ	ひじき ベーコン ツナ いか わかめ	スパゲティ バター	しめじ 葉ねぎ 人参 ごぼう 人参 玉葱 コーン 葉ねぎ フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
8	月	ごはん	肉豆腐 小松菜とトマトのしらす和え フルーツ	牛肉 豆腐 ちりめん	油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 えのき 葉ねぎ 小松菜 人参 トマト フルーツ
		☆	フルーツポンチ・牛乳	牛乳		黄桃缶 パイン缶 みかん缶 バナナ
9	火	ごはん	八宝菜 パンサンスー フルーツ	豚肉 うずら卵 えび 卵 かまぼこ	油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン 干しいたけ 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
		☆	レーズン蒸しパン・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	レーズン 人参
10	水	ごはん	鶏肉の照り煮 スパゲティサラダ フルーツ	鶏もも肉 ツナ	砂糖 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん 葉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ	砂糖	バナナ
11	木	ごはん	さわらの甘酢あんかけ 若竹汁 フルーツ	さわら 豆腐 わかめ	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 竹の子 人参 葉ねぎ フルーツ
		☆	じゃこトースト・牛乳	ちりめん	マヨネーズ 食パン	パセリ
12	金	ごはん	カレー豆腐 ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	豆腐 豚肉 わかめ ツナ	カレールウ サラダ油 かたくり粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース きゅうり 人参 フルーツ
		☆	じゃがバター・牛乳	牛乳	じゃがいも バター	
※ 13	土	ごはん	焼うどん いんげんのごま和え フルーツ	豚肉 煮干し粉 青のり	うどん 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ 葉ねぎ もやし キャベツ いんげん 人参 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
15	月	ごはん	凍り豆腐の炒め煮 ひじきのごま和え フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ひじき	油 砂糖 かたくり粉 ごま 砂糖	人参 しめじ いんげん 人参 キャベツ えのき フルーツ
		☆	おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
16	火	ごはん	ポークビーンズ 小松菜のチーズ和え フルーツ	豚肉 水煮大豆 チーズ ちりめん	じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 小松菜 フルーツ
		☆	黒糖蒸しパン・牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 黒糖 油	