

# 令和3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		
				赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
※	木	ごはん	クリームシチュー キャベツとハムのサラダ フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク チーズ ハム わかめ	油 じゃがいも シチューの素 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
		☆	フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
		金	ごはん	牛肉の甘辛煮 小松菜のチーズ和え フルーツ	牛肉 チーズ ちりめん	砂糖 ごま ごま油
☆	ジャムサンド・牛乳		牛乳	パン ジャム		
土	ごはん		炒めビーフン わかめスープ フルーツ	ちくわ 豚肉 わかめ	ビーフン 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ ピーマン 豆苗 もやし 人参 葱 玉ねぎ フルーツ
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子		
	月	ごはん	白身魚の新緑揚げ 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	白身魚 鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ	小麦粉 油	パセリ キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
☆		小松菜の蒸しパン・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	小松菜	
火		ごはん	二色むすび 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ フルーツ	わかめの素 鶏肉 ツナ	米 かたくり粉 油 スパゲティ 油 砂糖	ゆかりの素 ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
	☆	桜クッキー・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター コンスターチ	レモン	
	水	ごはん	カレー豆腐 ひじきサラダ フルーツ	豆腐 豚肉 ハム ちりめん ひじき	油 カレールウ かたくり粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
☆		ヨーグルトバナナ・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		バナナ	
木		ごはん	豚肉の生姜焼き 白菜のしらす和え フルーツ	豚肉 ちりめん	砂糖 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 白菜 人参 フルーツ
	☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素		
	金	ごはん	生揚げのそぼろ煮 ツナサラダ フルーツ	牛ひき肉 生揚げ ツナ	じゃがいも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 小松菜 キャベツ 人参 コーン フルーツ
☆		きなこドーナツ・牛乳	スキムミルク きなこ 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖		
土		ごはん	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ わかめ	スパゲティ 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン ホールトマト しめじ ケチャップ 玉ねぎ 人参 コーン フルーツ
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子		
	月	ごはん	鮭のムニエル スナッフエンドウ チンゲン菜のスープ フルーツ	鮭 卵 ベーコン	小麦粉 バター ごま油	スナッフエンドウ 人参 チンゲン菜 フルーツ
☆		おにぎり・牛乳	わかめの素 牛乳	米		
火		ごはん	麻婆豆腐 和風サラダ フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ かまぼこ わかめ	ごま油 かたくり粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖	人参 玉ねぎ えのき 葱 きゅうり フルーツ
	☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン バター 砂糖		
	水	ごはん	さばの煮つけ 豚汁 フルーツ	さば 豚肉 みそ	砂糖 かたくり粉 里芋 板こんにやく	生姜 小松菜 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
☆		クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー ジャム	きゅうり	
木		ごはん	吉野煮 アスパラガスサラダ フルーツ	鶏肉 生揚げ	じゃがいも かたくり粉 砂糖 マヨネーズ	大根 人参 さやいんげん アスパラガス フルーツ
	☆	牛乳もち・牛乳	きなこ 牛乳	かたくり粉 砂糖		
	金	ごはん	ハンバーグ レバナラ炒め じゃがいものみそ汁 フルーツ	豚ひき肉 卵 牛乳 鶏レバー 生揚げ みそ	パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ケチャップ 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 玉ねぎ 葱 フルーツ
☆		餃子ピザ・牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	餃子の皮	ピーマン コーン ケチャップ	
土		ごはん	かやくうどん 太もやしと油揚げの酢の物 フルーツ	牛肉 卵 かまぼこ 油揚げ わかめ 油揚げ	うどん 砂糖 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 葱 もやし えのき フルーツ
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子		