

# 2019年 4月 献立表【幼児食】

\* 補食(18:30のおやつ)・・・野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー **しののめ会 聖星保育園**

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ	
		乳児	幼児								
1	月	ウエハース 牛乳	麦茶	赤飯 (米、もち米、小豆)	鶏肉の土佐煮 (鶏もも肉、しょう油、砂糖、酒、かつお節)	高野豆腐の煮物 (高野豆腐、にんじん、絹さや、しょう油、砂糖)	菜の花のごま和え (菜の花、もやし、しょう油、砂糖、すりごま)	若竹汁 (たけのこ、わかめ、みそ)		桜のクッキー、牛乳 (米粉、バター、桜あん、桜の塩漬)	
2	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンのレモンソースがけ (サーモン、酒、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、レモン汁、コーンスターチ、オリーブ油)	かぶのグリル (かぶ、かぶの葉、黄パプリカ、鶏がら、バジル粉)	白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、酢、砂糖、塩、油)	スープ (アスパラガス、にんじん、コンソメ)		コーンパン、牛乳	
3	水	野菜せんべい 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	厚揚げのオイスターソース炒め (厚揚げ、チンゲン菜、にんじん、しょう油、砂糖、酒、オイスターソース、にんにく、しょうが、ごま油)	じゃが芋の炒め物 (新じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、グリーンピース、鶏がら、油)	水菜のサラダ (水菜、コーン缶、酢、砂糖、しょう油、油、刻みのり)	みそ汁 (小松菜、なす、みそ)		フルーツヨーグルト、牛乳 (ヨーグルト、みかん缶、もも缶、コーンフレーク、砂糖)	
4	木	動物ビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さわらの香味焼き (さわら、ねぎ、しょうが、しょう油、酒、砂糖)	切干大根の煮物 (切干大根、にんじん、しょう油、砂糖)	にらともやしのお浸し (にら、もやし、きくらげ、めんつゆ、砂糖)	ワンタンスープ (ワンタンの皮、玉ねぎ、鶏がら、しょう油、ごま)		チキンライス、牛乳 (米、鶏もも肉、にんじん、ピーマン、鶏がら、ケチャップ、油)	
5	金	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	トマトハンバーグ (豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、片栗粉、トマト缶、しめじ、エリンギ、にんにく、コンソメ、オリーブ油、パセリ粉)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、にんじん、しょう油、バター)	ビーンズサラダ (大豆、ミックスビーンズ缶、きゅうり、酢、砂糖、塩、油)	みそ汁 (とろろ昆布、ごぼう、みそ)		かぼちゃブレッド、牛乳	
6	土	プルーン 牛乳	麦茶	ソース焼きそば (焼きそば麺、豚肩肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、中濃ソース、鶏がら、油、青のり)				中華スープ (ナルト、ねぎ、中華あじ)	バナナ	チーズおにぎり、牛乳 (米、チーズ、しょう油、かつお節、ごま、のり)	
8	月	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのカレームニエル (かじき、酒、小麦粉、コンソメ、カレー粉、バター)	ひじきの煮物 (ひじき、にんじん、油揚げ、しょう油、砂糖)	かぶの塩昆布和え (かぶ、かぶの葉、新玉ねぎ、塩昆布、ごま油)	スープ (レタス、いんげん、鶏がら)		じゃがバター、牛乳 (新じゃが、バター、パセリ粉)	
9	火	にぼし 牛乳	麦茶	ハヤシライス (米、豚肩肉、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ、ケチャップ、油)			春雨サラダ (春雨、赤パプリカ、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク)		いちご	バターソフト、牛乳	
10	水	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	照り焼きチキン (鶏もも肉、しょう油、砂糖、酒)	チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、玉ねぎ、鶏がら、油)	カリフラワーのサラダ (カリフラワー、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油)	みそ汁 (麩、みつ葉、みそ)		和風チャーハン、牛乳 (米、じゃこ、レタス、にんじん、中華あじ、にんにく、しょうが、油)	
11	木	野菜せんべい 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	あじの竜田揚げ風 (あじ、しょう油、酒、しょうが、青のり、片栗粉、油)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、油、ごま)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、なめたけ)	すまし汁 (大根、キャベツ、しょう油、塩)		鶏塩うどん、牛乳 (うどん、鶏もも肉、水菜、鶏がら、塩)	
12	金	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	えび入り餃子風 (むきえび、白菜、にら、木綿豆腐、しょうが、にんにく、鶏がら、片栗粉、シュウマイの皮、酢、しょう油、ごま油)	かぶの洋風煮 (かぶ、かぶの葉、コーン缶、にんじん、コンソメ)	さつま芋とチーズのサラダ (さつま芋、玉ねぎ、クリームチーズ、酢、砂糖、塩、油、バジル粉)	スープ (ブロッコリー、もやし、鶏がら)		豚まんおやき、牛乳	
13	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	五目あんかけご飯 (米、鶏もも肉、白菜、にんじん、まいたけ、たけのこ、中華あじ、しょう油、砂糖、ごま油、片栗粉)				スープ (サニーレタス、玉ねぎ、鶏がら、しょう油)	りんご	野菜のカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、野菜ジュース、砂糖、バター)	
15	月	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚肉のしょうが焼き (豚ロース肉、玉ねぎ、しょう油、酒、みりん、しょうが)	キャベツのペペロンチーノ (キャベツ、しめじ、にんにく、コンソメ、塩、オリーブ油)	わかめときゅうりの酢の物 (わかめ、きゅうり、しらす、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (にんじん、チンゲン菜、みそ)		炊き込みご飯、牛乳 (米、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、しょう油、みりん、油)	
16	火	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばの塩焼き (さば、酒、塩)	野菜の中華炒め (にんじん、にら、もやし、鶏がら、ごま油)	ほうれん草納豆 (ほうれん草、納豆、めんつゆ)	すまし汁 (そうめん、小ねぎ、しょう油、塩)		メープルブレッド、牛乳	
17	水	動物ビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	麻婆豆腐 (絹ごし豆腐、豚ひき肉、ねぎ、みそ、しょう油、中華あじ、砂糖、にんにく、しょうが、油、片栗粉)	ゆでそら豆 (そら豆、塩)	菜の花ののり和え (菜の花、えのき、しょう油、砂糖、刻みのり)	スープ (かぶ、かぶの葉、にんじん、鶏がら)		たいめし、牛乳 (米、めだい、みつ葉、しょう油、酒、みりん、塩)	
18	木	ウエハース 野菜ジュース	野菜ジュース	わかめご飯 (米、わかめふりかけ)	クリスピーチキン (鶏もも肉、コーンフレーク、めんつゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油)	ブロッコリーのグリル (ブロッコリー、赤・黄パプリカ、コンソメ)	かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、にんじん、レーズン、酢、砂糖、塩、油)	スープ (水菜、春雨、コンソメ)	夏みかん	ブラウニー、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、バター、ベーキングパウダー、ベーキングソーダ、ココアパウダー)	
19	金	野菜せんべい 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かつおの梅風味煮 (かつお、梅干し、しょう油、砂糖、酒、しょうが)	アスパラソテー (アスパラガス、エリンギ、玉ねぎ、鶏がら、バター)	レタスサラダ (レタス、サニーレタス、トマト、酢、砂糖、しょう油、油)	みそ汁 (ほうれん草、ひじき、みそ)		カレーパン、牛乳 (白パン、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、カレールー、ビザ用チーズ、油)	
20	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	春キャベツと桜えびのパスタ (スパゲッティ、桜えび、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、コンソメ、塩、オリーブ油)			小松菜のポン酢和え (小松菜、にんじん、ポン酢)		オレンジ	高菜おにぎり、牛乳 (米、高菜漬、小ねぎ、かつお節、しょう油、ごま油、のり)	
22	月	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれの煮付け (かれい、しょう油、砂糖、酒、しょうが)	かぼちゃのオープン焼き (かぼちゃ、バター)	おからのサラダ (おから、玉ねぎ、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ)	みそ汁 (なす、チンゲン菜、みそ)		ごま豆乳めん、麦茶 (中華麺、豚肩肉、ごぼう、ねぎ、すりごま、豆乳、鶏がら、めんつゆ、油)	
23	火	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ポテトコロッケ (豚ひき肉、じゃが芋、にんじん、牛乳、スキムミルク、パン粉、油、中濃ソース)	切り昆布の煮物 (切り昆布、玉ねぎ、さつま揚げ、しょう油、砂糖、酒)	そら豆サラダ (そら豆、キャベツ、コーン缶、しょう油、砂糖、にんにく、ごま油)	みそ汁 (切干大根、なめこ、みそ)		黒糖レーズンロール、牛乳	
24	水	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さわらのみそ焼き (さわら、みそ、しょう油、酒、砂糖、しょうが)	がんもの煮物 (がんもどき、にんじん、いんげん、しょう油、みりん)	かぶの焼きマリネ (かぶ、かぶの葉、オレンジジュース、砂糖、油、塩)	すまし汁 (白菜、わかめ、しょう油、塩)		たけのこご飯、牛乳 (米、たけのこ、にんじん、絹さや、しょう油、酒、みりん、塩)	
25	木	小魚せんべい 牛乳	麦茶	昆布おにぎり (米、塩昆布、のり)	パーベキューチキン (鶏もも肉、しょう油、砂糖、中濃ソース、ケチャップ、酒、しょうが、にんにく、バジル粉)	コーンポテト (じゃが芋、コーン缶、塩)	ほうれん草のお浸し (ほうれん草、にんじん、しょう油、かつお節)		りんご	マカロニきな粉、牛乳 (マカロニ、きな粉、砂糖、スキムミルク、塩)	
26	金	野菜せんべい 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	にら玉 (卵、にら、めんつゆ)	小松菜と桜えびの炒め物 (小松菜、エリンギ、えのき、桜えび、鶏がら、油)	もやしのナムル (もやし、にんじん、きくらげ、中華あじ、ごま油、ごま)	スープ (グリーンピース、カリフラワー、コンソメ)		チーズパン、牛乳	
27	土	動物ビスケット 牛乳	麦茶	ポークシチュー (米、パセリ粉、豚肩肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、しめじ、シチュールー、スキムミルク、油)			きゅうりのゆかり和え (きゅうり、キャベツ、ゆかり)		夏みかん	ブラン・マンジェ、ビスケット、牛乳 (コーンスターチ、牛乳、砂糖、バニラエッセンス、ブルーベリージャム)(マリービスケット)	
29	月	昭和の日									
30	火	国民の休日									

18日(木)4月誕生会、25日(木)聖星弁当  
【旬の食材】さわら、かれい、かつお、たい、しらす、桜えび、わかめ、ひじき、かぶ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、たけのこ、菜の花、みつ葉、にら、アスパラガス、そら豆、いちご、夏みかん・・・など