

# 2020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	水	ミレービスケット 牛乳	麦茶	お赤飯 <small>(米、もち米、小豆、栗の甘露煮、黒いりごま、塩)</small>	鶏肉の梅みそ煮 <small>(鶏もも肉、梅干し、みそ、みりん、酒、しょうが)</small>	紅白炒め <small>(大根、にんじん、鶏がら、油)</small>	菜の花のおひたし <small>(菜の花、もやし、しょう油、砂糖)</small>	若竹汁 <small>(たけのこ、わかめ、しょう油、塩)</small>		いちご寒天、せんべい、牛乳 <small>(豆乳、砂糖、寒天粉、いちご、いちごジャム)(ほしたべよ)</small>
2	木	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	かれない南蛮 <small>(かれない、酒、玉ねぎ、にんじん、片栗粉、酢、砂糖、しょう油、鶏がら、油)</small>	かぼちゃの煮物 <small>(かぼちゃ、コンソメ)</small>	ほうれん草ののり和え <small>(ほうれん草、しめじ、刻みのり、しょう油、砂糖)</small>	みそ汁 <small>(白菜、なす、みそ)</small>		きな粉スティック、牛乳 <small>(ホットケーキミックス、片栗粉、スキムミルク、黒糖、きな粉、砂糖、牛乳、バター)</small>
3	金	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	ひき肉とじゃが芋の重ね焼き <small>(豚ひき肉、大豆、おから、じゃが芋、玉ねぎ、トマト缶、にんにく、片栗粉、しょう油、砂糖、ケチャップ、鶏がら、スキムミルク、ピザ用チーズ、オリーブ油、パセリ粉)</small>	ごぼうのソテー <small>(ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、油)</small>	水菜のサラダ <small>(水菜、黄パプリカ、グレープフルーツジュース、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	スープ <small>(ひじき、まいたけ、鶏がら)</small>		さくらあんぱん、牛乳
4	土	コーンフレーク 牛乳	麦茶	鶏肉とブロッコリーのクリームパスタ <small>(スパゲッティ、鶏もも肉、ブロッコリー、玉ねぎ、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、シチュールウ、スキムミルク、塩、オリーブ油)</small>			蒸し野菜の和風マヨサラダ <small>(キャベツ、にんじん、ツナ缶、マヨネーズ、しょう油、酢、砂糖)</small>		オレンジ	桜えびおにぎり、牛乳 <small>(米、桜えび、小ねぎ、しょうが、しょう油、鶏がら、みりん、砂糖、油、のり)</small>
6	月	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	鶏肉としめじのソテー <small>(鶏もも肉、玉ねぎ、しめじ、みそ、砂糖、にんにく、しょうが、しょう油、酒、油)</small>	チンゲン菜の中華煮 <small>(チンゲン菜、もやし、鶏がら)</small>	たけのこの土佐和え <small>(たけのこ、にんじん、かつお節、しょう油、砂糖)</small>	スープ <small>(セロリ、サニーレタス、コンソメ、塩)</small>		たいめし、牛乳 <small>(米、めだい、みつば、酒、しょう油、みりん、塩)</small>
7	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	かじきの香草焼き <small>(かじき、酒、パン粉、パセリ粉、鶏がら、塩)</small>	いんげんのきんぴら <small>(いんげん、にんじん、アスパラガス、しょう油、砂糖、みりん、油)</small>	スイートポテトサラダ <small>(さつまいも、レーズン、マヨネーズ、粉チーズ、スキムミルク、しょう油、酢、砂糖)</small>	みそ汁 <small>(小松菜、切干大根、みそ)</small>		ストロベリーブレッド、牛乳
8	水	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	厚揚げの麻婆煮 <small>(厚揚げ、高野豆腐、にら、しょうが、にんにく、鶏がら、しょう油、砂糖、片栗粉、油)</small>	かぶのグリル <small>(かぶ、かぶの葉、にんじん、コンソメ)</small>	花野菜の梅だれ和え <small>(カリフラワー、ブロッコリー、梅干し、砂糖、白ねりごま、白すりごま、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(えのき、ごぼう、しょう油、塩)</small>		紅茶のスコーン、牛乳 <small>(米粉、B.P、スキムミルク、バター、レモン汁、紅茶葉、牛乳、砂糖)</small>
9	木	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	サーモンのコンソメ焼き <small>(サーモン、赤・黄パプリカ、酒、コンソメ、塩)</small>	菜の花のガーリックソテー <small>(菜の花、ひじき、にんじん、鶏がら、にんにく、油)</small>	トマトのマリネ <small>(トマト、新玉ねぎ、バジル粉、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(水菜、油揚げ、みそ)</small>		蒸し鶏の春雨ヌードル、牛乳 <small>(春雨、鶏ささみ、長ねぎ、レタス、鶏がら、しょうが)</small>
10	金	ミレービスケット 牛乳	麦茶	バターチキンカレー <small>(米、鶏むね肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、アスパラガス、カレールウ、スキムミルク、バター)</small>			キャベツのソテー <small>(キャベツ、ほうれん草、コンソメ、油)</small>		ぶどうゼリー <small>(ぶどうジュース、砂糖、寒天粉)</small>	うさぎパン、牛乳
11	土	プルーン 牛乳	麦茶	中華丼 <small>(米、豚肩肉、にんじん、チンゲン菜、きくらげ、中華あじ、オイスターソース、しょう油、砂糖、片栗粉、油)</small>			茹でそら豆 <small>(そら豆、塩)</small>		グレープフルーツ	ラスク、牛乳 <small>(パン、バター、グラニュー糖)</small>
13	月	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	筑前煮 <small>(鶏もも肉、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょう油、砂糖、みりん、油)</small>	たこ焼きもどき <small>(がんとどき、中濃ソース、かつお節、青のり)</small>	いんげんのごま和え <small>(いんげん、水菜、しょう油、砂糖、白いりごま)</small>	みそ汁 <small>(じゃが芋、ほうれん草、みそ)</small>		野菜ちゃんぽん風、牛乳 <small>(中華麺、キャベツ、絹さや、コーン缶、にんにく、豆乳、鶏がら、みそ)</small>
14	火	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	さわらの甘酢あんかけ <small>(さわら、赤パプリカ、玉ねぎ、酒、片栗粉、酢、砂糖、しょう油、油)</small>	小松菜の煮びたし <small>(小松菜、もやし、麺つゆ)</small>	切干大根の中華和え <small>(切干大根、にんじん、鶏がら、ごま油)</small>	スープ <small>(春雨、グリーンピース、コンソメ)</small>		アスパラベーコンパン、牛乳
15	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	豚肉のトマト煮込み <small>(豚肩肉、キャベツ、ミックスビーンズ缶、トマト缶、コンソメ、砂糖、にんにく、オリーブ油)</small>	蒸しなすのツナ和え <small>(なす、ツナ缶、鶏がら、ポン酢、砂糖、塩)</small>	ブロッコリーとりんごのサラダ <small>(ブロッコリー、りんご、セロリ、マヨネーズ、スキムミルク、白すりごま、はちみつ、塩)</small>	みそ汁 <small>(菜の花、にんじん、みそ)</small>		さけチャーハン、牛乳 <small>(米、さけフレーク、にら、鶏がら、油)</small>
16	木	ウエハース 野菜ジュース	野菜ジュース	塩昆布ごはん <small>(米、塩昆布、かつお節、しょう油、砂糖、塩)</small>	フライドチキン <small>(鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、ガーリックパウダー、片栗粉、油、みそ、砂糖)</small>	さつまいものバター焼き <small>(さつまいも、玉ねぎ、コンソメ、バター)</small>	キャロットサラダ <small>(にんじん、レタス、コーン缶、バジル粉、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	すまし汁 <small>(みつば、大根、しょう油、塩)</small>	いちご	チーズクリームケーキ、牛乳 <small>(小麦粉、卵、グラニュー糖、スキムミルク、牛乳、B.P、マーレードジャム、クリームチーズ、生クリーム)</small>
17	金	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	焼きさば <small>(さば、酒、塩)</small>	きのこの炒め物 <small>(しめじ、エリンギ、ほうれん草、鶏がら、油)</small>	かぶのレモンじょう油和え <small>(かぶ、かぶの葉、にんじん、レモン汁、しょう油、砂糖、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(高野豆腐、かぼちゃ、みそ)</small>		抹茶ブレッド、牛乳
18	土	チーズ 麦茶	麦茶	ウインナーとキャベツのコーンクリームうどん <small>(うどん、ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、クリームコーン缶、豆乳、コンソメ、塩、油)</small>			ごぼうのナムル <small>(ごぼう、にんじん、鶏がら、ごま油)</small>		バナナ	バターライスおにぎり、牛乳 <small>(米、鶏もも肉、ピーマン、鶏がら、バター、のり)</small>
20	月	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	トマトソーススパゲッティ <small>(スパゲッティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、スキムミルク、ケチャップ、にんにく、コンソメ、砂糖、ウスターソース、小麦粉、粉チーズ、パセリ粉、塩、オリーブ油)</small>			カリフラワーのグリル <small>(カリフラワー、ほうれん草、鶏がら、塩)</small>		みかんゼリー <small>(オレンジジュース、砂糖、寒天粉、みかん粉)</small>	梅じゃこごはん、麦茶 <small>(米、ちりめんじゃこ、ゆかり、梅干し、小ねぎ、しょう油、塩、砂糖、ごま油)</small>
21	火	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	チーズローストカツ <small>(豚ロース肉、チーズ、小麦粉、パン粉、中濃ソース)</small>	たけのこのとろみ煮 <small>(たけのこ、赤パプリカ、鶏がら、しょう油、砂糖、片栗粉)</small>	キャベツのみそマヨ和え <small>(キャベツ、セロリ、コーン缶、みそ、にんにく、ポン酢、マヨネーズ、スキムミルク)</small>	スープ <small>(にら、もやし、鶏がら)</small>		オニオンブレッド、牛乳
22	水	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	かつおのカレー風味かば焼き <small>(かつお、カレー粉、しょう油、砂糖、酒、片栗粉、油)</small>	ひじきの炒り煮 <small>(ひじき、にんじん、絹さや、鶏がら、油)</small>	そら豆とベーコンのホットサラダ <small>(そら豆、ベーコン、玉ねぎ、しょう油、砂糖)</small>	みそ汁 <small>(しめじ、小松菜、みそ)</small>		大学芋風、牛乳 <small>(さつまいも、しょう油、砂糖、黒糖、片栗粉、黒いりごま、油)</small>
23	木	ミレービスケット 牛乳	麦茶	雑穀おにぎり <small>(米、黒米、赤米、押麦、のり)</small>	バジルチキン <small>(鶏もも肉、バジル粉、鶏がら、オリーブ油)</small>	アスパラガスのソテー <small>(アスパラガス、にんじん、コーン缶、コンソメ、油)</small>	かぼちゃのサラダ <small>(かぼちゃ、玉ねぎ、酢、砂糖、塩)</small>		りんご	とろろうどん、牛乳 <small>(うどん、とろろ昆布、みつば、ごぼう、しょう油、みりん、塩)</small>
24	金	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	ちくわのごま炒め <small>(ちくわ、にんじん、キャベツ、白いりごま、中華あじ、砂糖、油)</small>	にらの煮びたし <small>(にら、もやし、油揚げ、しょう油、みりん)</small>	春雨サラダ <small>(春雨、きくらげ、黄パプリカ、酢、砂糖、塩、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(かぶ、かぶの葉、玉ねぎ、しょう油、塩)</small>		豚まんお焼き、牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	麦茶	あんかけごはん <small>(米、鶏もも肉、にんじん、玉ねぎ、まいたけ、にんにく、鶏がら、しょう油、みりん、油、片栗粉)</small>			チンゲン菜の和え物 <small>(チンゲン菜、切干大根、しょう油、砂糖)</small>		グレープフルーツ	ミルクプリン、ウエハース、麦茶 <small>(牛乳、豆乳、砂糖、粉ゼラチン、黒蜜、きな粉)(カル鉄ウエハース)</small>
27	月	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	さわらのおろしソースがけ <small>(さわら、酒、大根、小ねぎ、しょう油、砂糖、バター)</small>	鶏肉とレバーのチリソース炒め <small>(鶏もも肉、鶏レバー、ごぼう、にんにく、しょうが、酒、ケチャップ、砂糖、鶏がら、牛乳、油)</small>	じゃが芋のごまサラダ <small>(じゃが芋、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク、しょう油、砂糖、白すりごま)</small>	みそ汁 <small>(わかめ、いんげん、みそ)</small>		レーズンのパークッキー、牛乳 <small>(小麦粉、レーズン、粉チーズ、牛乳、スキムミルク、B.P、砂糖、バター)</small>
28	火	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん <small>(米、押麦)</small>	納豆オムレツ <small>(卵、ひきわり納豆、桜えび、麩、スキムミルク、しょう油)</small>	かぶの煮物 <small>(かぶ、かぶの葉、もやし、鶏がら)</small>	水菜のポン酢和え <small>(水菜、にんじん、ポン酢、砂糖、塩、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(なめこ、みつば、しょう油、塩)</small>		ココアロール、牛乳
29	水	<b>昭和の日</b>								
30	木	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ソース焼きそば <small>(中華麺、豚肩肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、酒、中濃ソース、ウスターソース、中華あじ、かつお節、揚げ玉、青のり、油)</small>				ジンジャースープ <small>(ほうれん草、カリフラワー、しょうが、鶏がら、塩、ごま油)</small>	なつみかん	菜っ葉の混ぜごはん、牛乳 <small>(米、鶏ひき肉、小松菜、しめじ、麺つゆ、鶏がら、酒、油)</small>

16日(木)4月誕生会 23日(木)聖星弁当

【旬の食材】さわら、かつお、アスパラガス、かぶ、キャベツ、セロリ、たけのこ、そらまめ、ごぼう、みつば、菜の花、いちご、グレープフルーツ、なつみかん・・・など