

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2023年4月

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(月) 10	(火) 11	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17
昼	ガパオ炒めごはん 五分付米 鶏ひきにく ピーマン パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく オイスターソース 醤油 みりん ごま油 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま スープ もやし 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 醬油 みりん ケチャップ 人参の含め煮 醤油 みりん 焼きかぼちゃ かぼちゃ 春キャベツのサラダ 春キャベツ 人参 コーン かつお節 オリーブ油 酢 醤油 みりん 若竹汁 たけのこ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干) いちご	ごはん 五分付米 かれいのさらさ蒸し からすかれい 人参 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ みりん みりん 塩 だし汁(昆布・煮干) ひじきもやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌 味噌汁 小松菜 味噌 味噌汁 小松菜 豆腐 味噌 だし汁(昆布・煮干)	牛肉ごはん 五分付米 牛肉 鶏もも肉 キャベツ 人参 いんげん 醤油 砂糖 みりん 煮びたし キャベツ 小松菜 うす揚げ 人参 もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌 味噌汁 人参 大根 玉ねぎ こんにゃく 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉 じゃうじゅう焼き キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 人参 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 出汁(昆布・煮干し) すまし汁 わかめ 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 のり かつお節 しょうゆ 鮭のサクサク焼き パン粉 塩 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー ミニトマト ポテトサラダ じゃがいも 人参 人参 きゅうり コーン 醤油 塩 酢	鶏そぼろ丼 五分付米 とりひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 塩 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも 人参 かつお節 人参 醤油 みりん 味噌汁 玉ねぎ わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のごまみそ焼き さば 鶏もも肉 ごま みそ 砂糖 醤油 みりん ミニトマト 煮ころがし じゃがいも 人参 人参 みりん 醤油 かつお 納豆 ニラ 納豆 ニラ 人参 人参 醤油 かつお ごま油 味噌汁 玉ねぎ えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし みりん みりん 砂糖 生姜 こふきさつまいも さつまいも ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 人参 醤油 かつお ごま油 味噌汁 玉ねぎ えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チャーブチェ 豚肉 玉ねぎ 春雨 ごぼう ごぼう ほうれん草 にんにく しょうが 醤油 みりん 塩 人参 うす揚げ 塩 ごま油 人参 うす揚げ しらす 醤油 砂糖 ごま 酢 味噌汁 玉ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き さわら 白みそ みりん 磯辺和え 小松菜 のり 醤油 ピーマンのきんぴら ピーマン 人参 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 すまし汁 みりん ごま油 えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ みりん 醤油 塩 サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル スープ 玉ねぎ わかめ きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 スープ 大根 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 スープ 大根 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	
	お	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ
や														
っ														
総カロリー														
タンパク質														

日	(火) 18	(水) 19	(木) 20	(金) 21	(土) 22	(月) 24	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28				
昼	ごはん 五分付米 いわしのフライ いわし 小麦粉 パン粉 油 アスパラの塩ゆで きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし 味噌汁 わかめ キャベツ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き 鶏肉 しょうゆ みりん 油 ごま和え キャベツ 人参 ごま 醤油 白和え ほうれん草 人参 豆腐 コンニャク ひじき 白みそ 醤油 砂糖 すまし汁 大根 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 鶏肉のかりん揚げ 鶏もも肉 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 味噌 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ちゃんちゃん焼き 甘塩鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん ごま油 砂糖 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ すまし汁 青梗菜 みりん 醤油 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 醤油 みそ汁 大根 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	豆ごはん 五分付米 うすいエンドウ 塩 みりん 豚肉の生姜焼き 豚肉 玉ねぎ 生姜 みりん ねぎ 生姜 醤油 みりん ごぼうのきんぴら ごぼう 人参 人参 味噌 みりん みりん 味噌汁 豆腐 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 魚の照り焼き さわら みりん みりん 醤油 生姜 おひたし 小松菜 醤油 もやしの酢の物 もやし 人参 うす揚げ 酢 砂糖 かつお節 みりん 味噌汁 人参 さつまいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉とアスパラの 塩炒め アスパラ 人参 玉ねぎ 塩 醤油 みりん ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 わかめ えのき みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん たけのこ きんさや こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 もすく きゅうり もやし 酢 すまし汁 わかめ 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 焼きのり 大根 鯖の竜田揚げ さば しょうゆ みりん 生姜 片栗粉 油 アスパラの塩ゆで 人参の含め煮 人参 醤油 みりん みりん 芋かりんとう さつまいも おかか和え はくさい 人参 えのき かつおぶし 醤油 すまし汁 人参 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	入園・進級おめでとうございます！ 今年も食事の大切さや、楽しさ、おいしさ をたくさん感じていただけるように給食室一同頑張り たいと思っています。 安心・安全でおいしい給食を楽しみにして いてくださいね♪ よろしくお願い致します。 ※数字は、幼児の予定可食量です。 ※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算 します。 ※ごはんは、五分付米です。 ※7日はお花見弁当を作ります。 ※20日は誕生日会です。 ※28日はこどもの日の集いです。			
	食	うどん餃子 ゆでうどん 豚ひき肉 ニラ 醤油 みりん ごま油 果物 牛乳	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉 果物 牛乳	パン 強力粉 イースト 油 砂糖 さつまいも 砂糖 果物 牛乳	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	おからクッキー おから 薄力粉 砂糖 油 豆乳 果物 牛乳	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	ナポリタン スパゲッティー ウインナー ピーマン しめじ 人参 ケチャップ ソース 果物 牛乳	みそポテト じゃがいも 片栗粉 油 味噌 砂糖 みりん 醤油 果物 牛乳				
総カロリー														
タンパク質														

入園・進級おめでとうございます！
今年も食事の大切さや、楽しさ、おいしさをたくさん感じていただけるように給食室一同頑張りたいと思っています。

安心・安全でおいしい給食を楽しみにして
いてくださいね♪
よろしくお願い致します。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。

※7日はお花見弁当を作ります。
※20日は誕生日会です。
※28日はこどもの日の集いです。