2020年04月　　予　定　献　立　表　　miraiと～ぶこども園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル もも缶	牛乳 コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、ごまあぶら、かたくりこ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ	ももかん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、もやし、にんじん、しょうが	牛乳
2	木	御飯 こまつなの煮びたし風汁 かじきの煮つけ さっぱりポテトサラダ	牛乳 ミルククリームサンド	こめ、じゃがいも、しょくパン、さとう、あぶら、コーンスターチ	ぎゅうにゅう、かじき、おから	こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳
3	金	御飯 みそ汁（豆腐・あげ） 豚肉と野菜のごま炒め さつま芋のレモン煮	牛乳 チヂミ	こめ、さつまいも、こめこ、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ぶたひきにく、みそ、あぶらあげ、しらすぼし	たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、スナップえんどう、コーン、レモンかじゅう、にんにく、しょうが	牛乳
4	土	豚丼 バナナ	牛乳 おかし	米、油、ごま	牛乳、豚肉	たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、バナナ、にんにく、しょうが	牛乳 おかし
6	月	さつま芋御飯 みそ汁（なめこ・わかめ） 厚揚げの炒め物 バナナ	牛乳 レモンラスク	こめ、しょくパン、さつまいも、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく、みそ、バター	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、にら、なめこ、しめじ、レモンかじゅう、バナナ、わかめ	牛乳
7	火	御飯 みそ汁（だいこん・あげ） カレー肉じゃが ほうれん草と豆腐のごま和え	牛乳 杏仁豆腐	こめ、じゃがいも、さとう、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、あぶらあげ	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、みかんかん、にんじん、キャベツ、パインかん、グリンピース、ひじき、わかめ	調整豆乳
8	水	食パン ミネストローネ キャベツのサラダ オレンジ	発酵乳 ゆかりとしらすのおにぎり	しょくパン、こめ、じゃがいも、マカロニ、あぶら	ぶたにく、しらすぼし	トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、コーン、オレンジ、にんにく	牛乳
9	木	御飯 野菜のスープ煮 さけのサラダ焼き かぼちゃとスナップえんどうのごまマヨ和え	牛乳 やさいゼリー おかし	こめ、マッシュポテト、あぶら、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、とりひきにく	キャベツ、かぼちゃ、クリームコーン、たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、えのきたけ	牛乳
10	金	御飯 豚汁（かぼちゃ） 豆腐のえび風味焼き きゅうりの酢の物（みかん）	牛乳 にんじんパンケーキ	こめ、こむぎこ、かたくりこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、とうにゅう、みそ、ほしえび、かつおぶし	きゅうり、かぼちゃ、みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、わかめ、あおのり	牛乳
11	土	みそ煮込みうどん キャンディーチーズ	牛乳 おかし	うどん	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、みそ、あぶらあげ	はくさい、ねぎ、にんじん	牛乳 おかし
13	月	トマトごはん 鶏だんご鍋（キャベツ） ベイクドじゃが パイン缶	牛乳 ほうれん草蒸しパン	こめ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりひきにく、とうふ、とうにゅう、ミックスチーズ	キャベツ、トマト、えのきたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、パインかん、しょうが	牛乳
14	火	御飯　　バナナ 具だくさんみそ汁 たらの磯辺焼き ゆでスナップえんどう	牛乳 ふわふわお好み焼き	こめ、さつまいも、ながいも、こむぎこ、こめこ、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、たら、ぶたひきにく、とうふ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	キャベツ、スナップえんどう、にんじん、こまつな、ねぎ、バナナ、わかめ、あおのり	牛乳
15	水	ロールパン サーモン豆乳シチュー（カレー） キャベツとささみのサラダ フルーツカクテル	牛乳 しらすチャーハン	ロールパン、じゃがいも、こめ、こめこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうにゅう、ささみ、さけ、しらすぼし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん、ももかん、きゅうり、パインかん、いんげん、ピーマン、しいたけ、ひじき	牛乳

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	木	御飯 みそ汁（かぼちゃ・ねぎ） おからナゲット アスパラのソテー	牛乳 ヨーグルト おかし	こめ、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりひきにく、おから、みそ、あぶらあげ	かぼちゃ、アスパラガス、たまねぎ、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが	調整豆乳
17	金	ハリハリわかめ御飯 肉豆腐（ひき肉） 小松菜の塩ごまあえ（キャベツ） もも缶	牛乳 ココアマーブルケーキ	こめ、こむぎこ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、とうにゅう、バター	ももかん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、きりぼしだいこん、しょうが	牛乳
18	土	野菜そぼろ丼(納豆) バナナ	牛乳 おかし	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、なっとう	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、バナナ	牛乳 おかし
20	月	三色そぼろ丼 豆腐すまし汁（わかめ） ツナとじゃが芋の煮物	牛乳 野菜もち（かぼちゃ）	こめ、じゃがいも、こめこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりひきにく、とうふ、ツナかん、きなこ	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、コーン、にんじん、グリンピース、ねぎ、わかめ、しょうが	牛乳
21	火	御飯 豆腐旨煮椀 ししゃものごま衣焼き さつま芋と昆布の煮物	牛乳 りんごクッキー	こめ、さつまいも、こむぎこ、さとう、こめこ、あぶら、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とりひきにく、ししゃも、バター	キャベツ、りんご、にんじん、ねぎ、しいたけ、こんぶ	調整豆乳
22	水	みそラーメン ほうれん草のしらすあえ バナナ	牛乳 さけわかめごはん	ちゅうかめん、こめ、あぶら、ごま、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、しらすぼし、みそ、みそ、さけフレーク	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、ねぎ、バナナ、にんにく	牛乳
23	木	御飯 わかめスープ さわらの五目とろみ煮 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 スイートポテト	こめ、さつまいも、さとう、あぶら、かたくりこ、こめこ、ごま	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、とうにゅう、かつおぶし	ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン、えのきたけ、ピーマン、わかめ、しょうが	牛乳
24	金	カレーライス アスパラのサラダ キャンディーチーズ	100%ジュース 誕生日ケーキ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく、チーズ、ツナかん	やさいジュース、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、コーン、レモンかじゅう	牛乳
25	土	焼きそば りんご	牛乳 おかし	やきそばめん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、あおのり	牛乳 おかし
27	月	御飯 みそ汁（だいこん・あげ） 納豆ボール チンゲン菜のとろみ炒め	牛乳 おかし	こめ、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、なっとう、みそ、あぶらあげ	チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、にんじん、わかめ	牛乳
28	火	ロールパン かぼちゃのクリーム煮 ミートローフ（コーン） 蒸し野菜のサラダ	牛乳 きな粉おはぎ	ロールパン、こめ、もちごめ、かたくりこ、さとう、あぶら、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、きなこ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、レモンかじゅう、にんにく	牛乳
30	木	御飯 みそ汁（だいこん・ねぎ） さばのパリパリ焼き スナップえんどうの卵とじ	牛乳 マッシュポテトのおやき	じゃがいも、こめ、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、たまご、かまぼこ、だっしふんにゅう、みそ、バター	だいこん、スナップえんどう、えのきたけ、にんじん、ねぎ	調整豆乳

★ 午前おやつは乳児クラス（もも組、すみれ組、きく組）のみの提供になります。

★ 都合により献立を変更する場合があります。