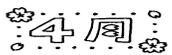


R3年度

4 月 食 予 定 献 立 表

上大岡ゆう保育園

	10時 おやつ	献立	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名		
					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	牛乳	ハヤシライス キュービックサラダ レタスのスープ 果物	チーズケーキ お茶	569.9(481.4) 15.1(13.3)	めし・陸稲(精白米)、じゃがいも、○砂糖○小麦粉、油	豚肉(肩ロース・脂身付)、○クリームチーズ、○生クリーム、○卵、○牛乳	にんじん、いよかん、たまねぎ、レタス、きゅうり、だいこん、○レモン果汁 果物
2	牛乳	ごはん 高野豆腐のフライ キャベツのおかか和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	マカロニイタリアン 牛乳	601.8(481.2) 22.8(18.3)	米、じゃがいも、○マカロニ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、○豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)○粉チーズ、かつお節、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、○なす、○しめじ、○パセリ
3	牛乳	ベジタブルピラフ かぶのサラダ トマトスープ	肉そぼろおにぎり お茶	433.4(370.4) 8.7(9.4)	米、○米、マヨネーズ(スプレッド)、油、○砂糖	○牛乳、ウインナー、○鶏ひき肉、バター	かぶ、トマト、きゅうり、レタス、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム缶、たまねぎ、にんじん
5	牛乳	ごはん 肉団子の甘酢あん アスパラの梅ドレッシングサラダ 春雨スープ	バター焼き 牛乳	624.2(510.8) 22.2(18.2)	めし・陸稲(精白米)、○米粉、○砂糖、○パン粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、コーン缶、さやえんどう、ねぎ、うめ干し
6	牛乳	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 春キャベツのソテー 豆腐の味噌汁 果物	ウインナーパン 牛乳	634.9(524.8) 30.0(24.8)	めし・陸稲(精白米)、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、○無塩バター	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、エリンギ、ねぎ 果物
7	牛乳	ロールパン ラザニア かぶのサラダ かぼちゃのスープ	衣笠丼 お茶	609.0(549.8) 22.2(20.2)	ロールパン、○めし・陸稲(精白米)、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、○卵、無塩バター、ピザ用チーズ、○油揚げ、○牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、かぶ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、○万能ねぎ 絹さや
8	牛乳	肉うどん さつま芋の甘煮 りんご	キャロットケーキ 牛乳	651.6(495.3) 19.4(15.6)	ゆでうどん、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、○卵、○牛乳	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、○にんじん、○パン缶
9	牛乳	あじのかば焼き丼 豆じゃが 大根とねぎの味噌汁	カレー卵トースト 牛乳	642.1(526.2) 29.3(24.1)	めし・陸稲(精白米)、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、あじ、○卵、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、○牛乳	だいこん、板こんにやく、○たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、○パセリ 絹さや
10	牛乳	豚肉の味噌丼 もやしのサラダ 中華スープ	コーンフレーク 牛乳	541.8(419.4) 19.0(15.3) 16.4(13.8)	米、○コーンフレーク、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、ピーマン、しめじ、さやえんどう
12	牛乳	ごはん 厚揚げのひき肉のせ ほうれん草と人参の磯和え かぶの味噌汁 果物	きんぴらまんじゅう 牛乳	598.2(474.2) 22.6(17.2)	めし・陸稲(精白米)、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、砂糖、○ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、○牛乳	ほうれんそう、いよかん、かぶ、○ごぼう、にんじん、かぶ・葉、○にんじん、ねぎ、焼きのり
13	牛乳	食パン 鶏肉のルウエー風 ポテトサラダ トマトスープ	レタス炒飯 牛乳	640.6(436.1) 30.1(21.6)	食パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖、○ごま油、○油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○焼き豚、○牛乳 無塩バター	トマト、○レタス、たまねぎ、○にんじん、きゅうり、にんじん、○ねぎ
14	牛乳	ごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 豚汁 果物	じゃじゃ麺 お茶	576.1(519.9) 26.2(23.5)	めし○ゆでうどん、さつまいも、油、○すりごま、○砂糖、砂糖、○ごま油、○油	かじき、○豚ひき肉、○赤みそ、豚肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	だいこん、○たまねぎ、にんじん、○きゅうり、ごぼう、ねぎ、ひじき、絹さや、○干しいたけ、○しょうが 果物
15	牛乳	スパゲッティミートソース もやしのサラダ スナックえんどう 中華スープ	レモンケーキ 牛乳	654.5(499.6) 24.7(19.4)	○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、小麦粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、無塩バター、粉チーズ、○牛乳	もやし、玉ねぎ、トマト、きゅうり、人参、チンゲンサイ、たけのこ、スナックえんどう、レモン、ねぎ、ピーマン、レモン、生姜
16	牛乳	五目ごはんのおにぎり 真砂揚げ ブロッコリーのごま酢和え おふとねぎの味噌汁	チーズどら焼き 牛乳	663.2(538.0) 25.6(20.6)	めし・陸稲(精白米)、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、○油、焼ふ(車ふ)、ごま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○クリームチーズ、米みそ、卵、ちくわ、えび、しらす干し、○牛乳	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ひじき
17	牛乳	マーボー丼 胡瓜の中華サラダ もやしのスープ	きなこサンド 牛乳	603.5(468.0) 24.9(19.5)	米、○食パン、砂糖、ごま油、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ
19	牛乳	ごはん 豚肉のスイートポテト巻き 春雨サラダ キャベツの味噌汁	フルーツマフィン 牛乳	630.3(515.0) 22.8(18.7)	めし・陸稲(精白米)、さつまいも、はるさめ(緑豆)、油、○砂糖、砂糖、ごま(乾)、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○無塩バター、○牛乳	きゅうり、キャベツ、○バナナ、にんじん、○みかん缶
20	牛乳	ロールパン 鮭のコーンクリーム焼き レタスのシーザーサラダ かぶのスープ 果物	いが蒸し お茶	498.8(438.6) 27.8(24.4)	ロールパン、○もち米、パン、砂糖、○油、○ごま油、○パン粉、じゃがいも	さけ、○豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、生クリーム、粉チーズ、○牛乳、○牛乳	レタス、かぶ、きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶、かぶ・葉、○たまねぎ、にんじん、○ねぎ、○しょうが 果物
21	牛乳	味噌ラーメン かぼちゃのサラダ りんご	サラダ丼 お茶	566.8(460.8) 21.8(18.3)	ゆで中華めん、○めし・陸稲(精白米)、マヨネーズ、○油	豚ひき肉、○鶏ささみ、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	りんご、かぼちゃ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、コーン缶、○トマト、にんじん、○レタス、ねぎ、エリンギ、干しぶどう、のり
22	牛乳	ケチャップライス チキンナゲット 大根サラダ コーンスープ	フレンチトースト (手作り苺ジャムと生クリーム添え) お茶	557.4(484.4) 22.3(19.5)	めし・陸稲(精白米)、○食パン、マヨネーズ、油、○砂糖、小麦粉、ごま	鶏むね肉、○牛乳、○木綿豆腐、卵、ほたて貝柱水煮缶、○牛乳 生クリーム	だいこん、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、○いちご、ピーマン、にんにく、しょうが
23	牛乳	ごはん 擬製豆腐 キャベツとじゃこの酢和え もやしの味噌汁	きなこボーロ 牛乳	560.5(466.2) 22.7(18.6)	めし・陸稲(精白米)、○片栗粉、○三温糖、砂糖、○油、油	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、しらす干し、○牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ
24	牛乳	煮込みうどん さつま芋のレモン煮 バナナ	鮭おにぎり お茶	481.8(422.9) 15.7(14.6)	ゆでうどん、さつまいも、○米、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)	バナナ、ほうれんそう、えのきたけ、レモン、ねぎ、にんじん
26	牛乳	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の白和え かぼちゃの味噌汁	菜の花のスパゲティー 牛乳	576.0(481.7) 29.3(24.0)	めし、○スパゲティー、砂糖、すりごま	○牛乳、かれい、木綿豆腐、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○無塩バター、○牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、○なばな、○たまねぎ、しらたき、ねぎ、にんじん、しょうが
27	牛乳	ロールパン ささみのピカタ にんじんのサラダ キャベツスープ 果物	炊き込み御飯 お茶	503.0(439.3) 25.9(22.2)	ロールパン、○米、小麦粉、油、○砂糖、○油	鶏ささみ、卵、チーズ、○油揚げ、○牛乳	オレンジ・ネーブル、にんじん、キャベツ、たまねぎ、干しぶどう、○にんじん、○ごぼう、○グリーンピース(冷凍)、○牛乳
28	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ 切干大根の旨煮、ふきの煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 果物	ポトフ クラッカー お茶	592.2(515.2) 22.8(19.9)	めし・陸稲(精白米)、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま	豚レバー、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、牛乳、○牛乳	いよかん、○たまねぎ、○キャベツ、○にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ふき、にんじん、しょうが
30	牛乳	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え キャベツの味噌汁	チヂミ(衣笠) 牛乳	642.1(523.3) 24.7(20.0)	めしさつまいも、○小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、○片栗粉、○油、砂糖、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○あさり水煮、○牛乳	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ピーマン、○ねぎ、○にら、○にんじん、しょうが



誕生会 22日

今月のメニュー紹介 レバーのかりん揚げ

新しいクラスでの生活が始まります。部屋や職員が変わり、環境が大きく変化します。少しずつ慣れていけるように、食事も無理をせずに、まずは友だちと一緒に楽しく食べて欲しいと思います。今月は旬の春野菜を使い子どもの食べやすいメニューになっています。果物もいろいろな種類のかんきつ類が登場します。酸っぱさや、食べにくさで敬遠されがちですが、ぜひご家庭でも旬の果物を取り入れて欲しいと思います。

レバーが苦手でもこれなら食べられると評判のメニューです。ご家庭で作る際は、多めの油で揚げ焼きのようにするといいでしょう。レバーは臭みをとったら、キッチンペーパーなどで水分をよく取ると油がはねません。それでもはねる場合はふたをして揚げ焼きにしましょう。

豚レバー(薄切り)360gは流水で血抜きをし、牛乳と生姜汁につける。
よく水分を切ったら、片栗粉をつけて油で揚げる。
たれを作る。(砂糖大2強、醤油小1.5、ケチャップ大2、中濃ソース大2)を小鍋に入れ、火にかける。
※かたそうなら水を足す。
揚げたレバーとたれをからめ、白ごまをふる。



