



# 献立表



令和3年

ひろにわ保育所

|     | 献立 (未満児主食)                          | 10時のおやつ   | 3時のおやつ           | 体を作る                                | 調子を整える  | 熱や力になる   |  |
|-----|-------------------------------------|-----------|------------------|-------------------------------------|---|--|--|
| 1日  | じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯)<br>すまし汁 オレンジ         | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br>ミニボルガ      | 牛乳 合挽ミンチ 豆腐<br>わかめ                  | 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子<br>いんげん えのき ネギ オレンジ                | じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩<br>砂糖 ミニボルガ                          |  |
| 2日  | 入所式<br>十勝ブレッド ミックスゼリー<br>ジュース 丸ぼうろ  |           |                  |                                     |   |  |  |
| 3日  | きつねうどん<br>牛乳 バナナ                    | 牛乳<br>ゼリー | お茶<br>お菓子        | 牛乳 丸天 かまぼこ 油揚げ                      | ネギ バナナ  | うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖   |  |
| 5日  | 五目厚焼き卵 (ご飯)<br>ワンタンスープ いちご          | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br>フルーツヨーグルト  | 牛乳 鶏ミンチ 卵 豚肉<br>ヨーグルト               | 玉葱 人参 コーン 干し椎茸<br>もやし ネギ 苺 バナナ みかん缶<br>パイナップル もも缶 | 塩 砂糖 醤油 中華だし ワンタンの皮                                      |  |
| 6日  | クリームシチュー (パン)<br>甘酢サラダ              | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br>しらすおにぎり    | 牛乳 鶏肉 生クリーム<br>とろけるチーズ しらす干し<br>ごま  | 玉葱 人参 コーン キャベツ 胡瓜<br>みかん缶                         | じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩<br>こしょう 油 酢 砂糖 米 醤油                  |  |
| 7日  | 麻婆豆腐 (ご飯)<br>ナムル オレンジ               | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br>お菓子        | 牛乳 合挽ミンチ 赤味噌<br>豆腐 ハム ごま            | 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子<br>ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜<br>オレンジ       | ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん<br>片栗粉 酢                            |  |
| 8日  | チキンボールスープ (ご飯)<br>ひじきと大豆の煮物 ヤクルト    | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br>ぼてもち       | 牛乳 鶏ミンチ 卵 かまぼこ<br>ひじき 油揚げ 大豆        | ニラ 生姜 人参 しめじ 玉葱<br>えのき もやし チンゲン菜<br>いんげん          | 片栗粉 コンソメ 塩 醤油 油 みりん 砂糖<br>ヤクルト じゃが芋 バター                  |  |
| 9日  | 魚のカレー煮 (ご飯)<br>昆布和え 味噌汁             | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br>揚げパン       | 牛乳 鯖 塩昆布 ごま 豆腐<br>わかめ 油揚げ 味噌 きな粉    | キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ                                  | 醤油 酒 砂糖 カレー粉 ケチャップ<br>ロールパン 油 塩                          |  |
| 10日 | 野菜ラーメン<br>牛乳 バナナ                    | 牛乳<br>ゼリー | お茶<br>お菓子        | 牛乳 豚肉 ごま                            | 玉葱 人参 もやし コーン キャベツ<br>ネギ バナナ                      | ラーメン麺 中華だし 醤油 塩 こしょう<br>ごま油                              |  |
| 12日 | 肉じゃが (ご飯)<br>すまし汁 いちご               | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br>豆乳もち       | 牛乳 牛肉 かまぼこ 豆乳<br>きな粉                | 玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき<br>ネギ 苺                         | じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖<br>みりん 麩 片栗粉                          |  |
| 13日 | お弁当の日                               | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br>青りんごゼリー    | 牛乳                                  | りんご   | 青りんごゼリーの素  |  |
| 14日 | 唐揚げ (ご飯)<br>春雨の酢の物 中華卵スープ           | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br>卵トースト      | 牛乳 鶏肉 ハム ごま 卵<br>わかめ                | 生姜 にんにく 胡瓜 人参<br>チンゲン菜 キャベツ パセリ<br>玉葱             | 酒 塩 こしょう 片栗粉 油 酢 砂糖 醤油<br>ごま油 マヨネーズ                      |  |
| 15日 | 煮魚 (ご飯)<br>さわやか漬け 味噌汁               | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br>お菓子        | 牛乳 鯖 油揚げ 味噌                         | 生姜 キャベツ 胡瓜 人参<br>玉葱 ネギ                            | 醤油 みりん 砂糖 酒 ポッカレモン                                       |  |
| 16日 | 親子丼 (ご飯)<br>キャベツの胡麻和え ヤクルト          | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br>さつま芋蒸しパン   | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ごま                     | 玉葱 人参 しめじ えのき ネギ<br>キャベツ 胡瓜                       | 油 コンソメ 塩 砂糖 醤油 みりん ヤクルト<br>蒸しパン粉 バター                     |  |
| 17日 | わかめうどん<br>牛乳 バナナ                    | 牛乳<br>ゼリー | お茶<br>お菓子        | 牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ                      | 人参 もやし ネギ バナナ                                     | 塩 醤油 みりん   |  |
| 19日 | 食育の日 麦ごはん 焼き魚<br>切干大根の煮物 すまし汁       | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br>ジャムサンド     | 牛乳 鮭 油揚げ かまぼこ<br>わかめ 生クリーム          | 切干大根 人参 えのき                                       | 米 麦 油 醤油 砂糖 みりん 食パン<br>苺ジャム                              |  |
| 20日 | ビーフカレー (ご飯)<br>フレンチサラダ ヨーグルト        | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br>あべかわバナナ    | 牛乳 牛肉 ヨーグルト きな粉                     | 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜<br>みかん缶 バナナ                         | じゃが芋 カレールー 酢 砂糖 塩 こしょう<br>油                              |  |
| 21日 | 竹輪の二色揚げ (ご飯)<br>ほうれん草の胡麻和え 納豆 味噌汁   | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br>お菓子        | 牛乳 竹輪 卵 青のり<br>粉チーズ ごま 納豆<br>油揚げ 味噌 | ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱<br>ネギ                            | カレー粉 油 砂糖 醤油 じゃが芋  |  |
| 22日 | 鶏のオレンジ焼き (ご飯)<br>シルバーサラダ すまし汁       | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br>人参マフィン     | 牛乳 鶏肉 ハム 豆腐<br>わかめ 卵                | 生姜 にんにく 胡瓜 人参 えのき<br>玉葱 ネギ                        | 醤油 マーメレード マヨネーズ 塩 砂糖<br>バター                              |  |
| 23日 | ハンバーグ (ご飯)<br>スティック胡瓜 ミニトマト コンソメスープ | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br>ぱりぱりピザ     | 牛乳 合挽ミンチ 卵 ベーコン<br>ウインナー とろけるチーズ    | 玉葱 胡瓜 ミニトマト キャベツ<br>パセリ 人参 ピーマン トマト<br>コーン缶       | パン粉 塩 こしょう 油 ケチャップ コンソメ<br>餃子の皮                          |  |
| 24日 | スパゲティーミートソース<br>飲むヨーグルト バナナ         | 牛乳<br>ゼリー | お茶<br>お菓子        | 合挽ミンチ 粉チーズ<br>飲むヨーグルト               | 玉葱 人参 エリンギ しめじ<br>マッシュルーム トマト トマト缶<br>パセリ バナナ     | スパゲティー麺 バター コンソメ 塩 砂糖<br>ケチャップ 油 ソース                     |  |
| 26日 | 卵の春炒め (ご飯)<br>豚汁 オレンジ               | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br>アーモンドビスケット | 牛乳 卵 豚肉 豆腐 味噌<br>アーモンド              | 人参 いんげん ネギ 大根 玉葱<br>牛蒡 もやし                        | 春雨 油 酒 砂糖 塩 こしょう 里芋<br>蒟蒻 ベーキングパウダー 小麦粉 バター<br>アーモンドプードル |  |
| 27日 | マカロニグラタン (パン)<br>フランクフルトスープ 一口ゼリー   | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br>竹の子おにぎり    | 牛乳 鶏肉 生クリーム<br>粉チーズ フランクフルト<br>油揚げ  | 玉葱 人参 エリンギ<br>マッシュルーム パセリ 竹の子                     | マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩<br>パン粉 こしょう 醤油 みりん 砂糖                |  |
| 28日 | 魚のフライ (ご飯)<br>ツナサラダ コーンスープ ジョア      | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br>お菓子        | 牛乳 鯖 卵 ツナ缶<br>ベーコン                  | 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 コーン<br>クリームコーン                      | 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ソース<br>酢 コンソメ ジョア                       |  |
| 30日 | 照り焼きチキン (ご飯)<br>ポテトサラダ かきたま汁        | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br>アップルケーキ    | 牛乳 鶏肉 ハム 卵                          | 生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン<br>玉葱 えのき ネギ りんご                | 砂糖 酒 みりん マヨネーズ 醤油 片栗粉<br>ホットケーキミックス バター                  |  |

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

## ご入所・ご進級おめでとうございます

ひろにわ保育所では、朝倉市の献立を参考にして独自に献立を作成しています。

ひよこ・くま・りす組: 完全給食のため、ご飯は要りません。

ぱんだ・らいおん・きりん組: 副食給食のため、お子さんに合わせた量のご飯もしくは食パン(ロールパン)が必要となります。

また、献立表を確認されてスプーンまたはフォーク、お箸の持参をお願いします。

食育の日と土曜日は全園児ご飯が要りません。5月からは、各クラスのリクエストメニューが登場します。

給食室...福田、上川、稲葉

<朝倉市選挙管理委員会からのお知らせです>  
 4月11日は「福岡県知事選挙」の投票日です。  
 当日投票できない方は、期日前投票をしましょう!

