

☆献立、おやつは変更になる可能性があります

令和6年度 常盤学園保育所

市営公園休日のメニュー										おやつ													
日	曜日	行事予定	献立	材 料										おやつ									
1	月		ごはん カレー 伴三菜	精白米 グリーンピース 人参	50 3 10	牛蒡 カレールー きゅうり	20 14 15	ジャガイモ 牛乳 砂糖	50 8 3	人参 はるさめ しょうゆ	15 6 3	主ねぎ キャベツ 酢	30 20 3	牛乳 小麦こま	・ ・ 大豆 貝類	・ ・ えびちび えび							
2	火		ごはん 鰯の味噌煮 もやしのお浸し 味噌汁(キャベツ)	精白米 赤みそ しょうゆ 白みそ	50 4 2.5 5	鯖 しめじ キャベツ 煮干し	50 30 20 3	しょうが 人参 ワケメ	0.3 3 3	砂糖 切干だいこん 玉ねぎ	3 8 10	しょうゆ さけ 赤みそ	2 5 1	牛乳 無調整豆乳 片栗粉	・ ・ 60 10	・ ・ きな粉	・ ハッピーターン 砂糖						
3	水		ごはん タンダー風チキン フレッシュサラダ 味噌汁(大根)	精白米 キャベツ 薄揚げ	50 40 5	鶏肉 人参 大根	50 人參 20	塩 ホールコーン 煮干し	0.1 10 20	カレー粉 フレッシュ 白みそ	0.2 5 5	ケチャップ ワケメ 赤みそ	3 2 5	牛乳 小麦 大豆	・ ・ 卵	・ バームクーヘン ・ ほりんこ							
4	木		ごはん 肉じゃが 野菜のすまし汁	精白米 赤みそ キャベツ しょうゆ	50 15 15 4	牛蒡 糸こんにゃく 玉ねぎ 塩	15 10 10 0.2	ジャガイモ 油 人参 煮干し	60 2 5 3	主ねぎ 砂糖 わかめ	30 2 2	豆腐豆 しょうゆ 青ネギ	5 3 3	牛乳 米粉 ベーキングパウダー	・ ・ 20 1	・ オレンジジュース サラダ油	・ ・ 20 3						
5	金		ごはん 豚肉のしょうが焼き 酢の物 若竹汁	精白米 キャベツ 塩 煮干し	50 25 0.2 3	豚肉 人参 たけのこ(ゆで)	50 5 20	生姜 きゅうり わかめ	0.5 5 2	砂糖 砂糖 しょうゆ	2 2 3	しょうゆ 酢 塩	2 2 0.2	牛乳 小麦粉 大豆	・ ・ 卵	・ ムーンライト ・ 乳							
6	土		ごはん 青ピーマン 中華スープ ヤクルト	精白米 青ピーマン しょうゆ しょうゆ	50 5 2 2.5	豚ミンチ しめじ もやし しょうゆ	50 6 10 10	しょうが ごま油 干しいたけ	0.5 0.2 1	主ねぎ 酒 わかめ	20 2 3	赤ピーマン さくら コンソメ	5 2 0.8	牛乳 小麦粉 大豆	・ ・ 卵	・ みかん缶 ・ ミニドーナツ							
7	日																						
8	月		ごはん ハンシ ひじきとキャベツのサラダ	精白米 グリーンピース きゅうり 砂糖	50 3 10 1	牛蒡 ハヤシルー(箱) 人参 塩	20 6 10 0.1	ジャガイモ ハヤシルー 花巻	30 1 1	人参 干しひじき 酢	15 2 1	主ねぎ キャベツ しょうゆ	40 30 2	牛乳 小麦	・ ・ 濃煎オレンジ	・ 源氏ハイ							
9	火		じゃこかきめごはん 五目大豆煮 キャベツのお浸し 玉ねぎの味噌汁	かりめん 大豆 干しいたけ 砂糖 赤みそ	5 15 1 0.8 5	わかめ 豚肉 しょうゆ 白みそ	0.5 10 2 2 5	しょうゆ こんにゃく しょうゆ 玉ねぎ 煮干し	1 10 1.5 20 3	きつう 人参 キャベツ 人参	0.3 15 40 10	油 ごぼう 人参 じゃがいも	0.1 10 5 1	牛乳 ホットケーキミックス マーブルシロップ	・ ・ 牛乳	・ ・ バター							
10	水		ごはん 中華あん わかめときこのすまし汁	精白米 キャベツ コンソメ しょうゆ	50 50 2 4	豚肉 青ピーマン しょうゆ 塩	20 5 3 0.2	主ねぎ ホールコーン わかめ 煮干し	30 5 2 3	人参 ごま油 わかめ	1 2 3 3	干しいたけ 水 えのきたけ	1 40 10	牛乳 乳成分	・ ・ 小麦	・ ふかし芋 ・ ビスコ							
11	木		ごはん チーズブッシュ(ビーマン) 豆腐と野菜のスープ	精白米 塩 たけのこ(ゆで) ごま キャベツ	50 12 2.4 15	春雨 たけのこ(ゆで) 砂糖 コンソメ	9.6 6 4.8 0.8	牛肉 ごま油 木綿豆腐 塩	24 0.2 30 0.2	人参 しょうゆ 玉ねぎ しょうゆ	17 4.2 10 2	青ピーマン 塩 人参	10 0.4 10	牛乳 豆腐 砂糖	・ ・ 60 10	・ きな粉豆乳寒天 ・ 星食べよう							
12	金		ごはん 鮭のから揚げ 大根と人参のナムル 味噌汁(青菜)	精白米 片栗粉 ごま油 赤みそ	50 6 1 1	鮭 大根 ごま油 白みそ	1 50 0.5 0.5	白だし 人参 酢 煮干し	3 20 2 2	しょうゆ しょうゆ じゃがいも	1 2 15	しょうが しょうゆ 青菜	1 2 10	牛乳	・ ・ りんご	・ ぼたぼた餅							
13	土		ごはん 豚肉の野菜炒め すまし汁(豆腐)	精白米 もやし キャベツ しょうゆ	50 15 1 3	豚肉 玉ねぎ 木綿豆腐 煮干し	15 30 40 3	キャベツ 油 わかめ	35 3 2	青ピーマン 塩 青ネギ	10 0.3 3	人参 しょうゆ 塩	10 1 0.2	牛乳	・ ・ ブドウゼリー	・ ソフトせんべい							
14	日																						
15	月		ごはん カレー 伴三菜	精白米 グリーンピース 人参	50 3 10	牛蒡 カレールー きゅうり	20 14 15	ジャガイモ 牛乳 砂糖	50 8 3	人参 はるさめ しょうゆ	15 6 3	主ねぎ キャベツ 酢	30 20 3	牛乳 小麦こま	・ ・ 大豆 貝類	・ えびちび えび							
16	火		ごはん 鰯の味噌煮 もやしのお浸し 味噌汁(キャベツ)	精白米 赤みそ しょうゆ 白みそ	50 4 2.5 5	鯖 しめじ キャベツ 煮干し	50 30 20 3	しょうが 人参 ワケメ	0.3 3 3	砂糖 切干だいこん 玉ねぎ	3 8 10	しょうゆ さけ 赤みそ	2 5 1	牛乳 無調整豆乳 片栗粉	・ ・ 60 10	・ ・ きな粉	・ ハッピーターン 砂糖						
17	水		ごはん タンダー風チキン フレッシュサラダ 味噌汁(大根)	精白米 キャベツ 薄揚げ	50 40 5	鶏肉 人参 大根	50 人參 20	塩 ホールコーン 煮干し	0.1 5 5	カレー粉 フレッシュ 白みそ	0.2 5 5	ケチャップ ワケメ 赤みそ	3 2 5	牛乳 小麦 大豆	・ ・ 卵	・ バームクーヘン ・ ほりんこ							
18	木		ごはん 肉じゃが 野菜のすまし汁	精白米 赤みそ キャベツ しょうゆ	50 15 15 4	牛蒡 糸こんにゃく 玉ねぎ 塩	15 10 10 0.2	ジャガイモ 油 人参 煮干し	60 2 5 3	主ねぎ 砂糖 わかめ	30 2 2	豆腐豆 しょうゆ 青ネギ	5 3 3	牛乳 米粉 ベーキングパウダー	・ ・ 20 1	・ オレンジジュース サラダ油	・ ・ 20 3						
19	金		夕飯ごはん トンカツ コールスローサラダ 味噌汁(豆腐)	精白米 卵 人参 青ネギ	60 5 5 3	鶏肉 パン粉 ホールコーン 煮干し	7 800 6 3	塩 塩 マヨドレ 白みそ	0.8 8 6 5	豚肉 キャベツ 木綿豆腐 赤みそ	40 40 30 5	小麦粉 きゅうり 玉ねぎ	5 5 10	牛乳	・ ・ ヨーグルト ゼラチン	・ ・ ほろけ							
20	土		ごはん 青ピーマン 中華スープ ヤクルト	精白米 青ピーマン しょうゆ しょうゆ	50 5 2 2.5	豚ミンチ しめじ もやし しょうゆ	50 6 10 10	しょうが ごま油 干しいたけ	0.5 0.2 1	主ねぎ 酒 わかめ	20 2 3	赤ピーマン さくら コンソメ	5 2 0.8	牛乳 小麦粉 大豆	・ ・ 卵	・ みかん缶 ・ ミニドーナツ							
21	日																						
22	月		ごはん ハンシ ひじきとキャベツのサラダ	精白米 グリーンピース きゅうり 砂糖	50 3 10 1	牛蒡 ハヤシルー(箱) 人参 塩	20 6 10 0.1	ジャガイモ ハヤシルー 花巻	30 1 1	人参 干しひじき 酢	15 2 1	主ねぎ キャベツ しょうゆ	40 30 2	牛乳 小麦	・ ・ 濃煎オレンジ	・ 源氏ハイ							
23	火		じゃこかきめごはん 五目大豆煮 キャベツのお浸し 玉ねぎの味噌汁	かりめん 大豆 干しいたけ 砂糖 赤みそ	5 15 1 0.8 5	わかめ 豚肉 しょうゆ 白みそ	0.5 10 2 2 5	しょうゆ こんにゃく しょうゆ 玉ねぎ 煮干し	1 10 1.5 20 3	きつう 人参 キャベツ 人参	0.3 15 40 10	油 ごぼう 人参 じゃがいも	0.1 10 5 1	牛乳 ホットケーキミックス マーブルシロップ	・ ・ 牛乳	・ ・ バター							
24	水		ごはん 中華あん わかめときこのすまし汁	精白米 キャベツ コンソメ しょうゆ	50 50 2 4	豚肉 青ピーマン しょうゆ 塩	20 5 3 0.2	主ねぎ ホールコーン わかめ 煮干し	30 5 2 3	人参 ごま油 わかめ	1 2 3 3	干しいたけ 水 えのきたけ	1 40 10	牛乳 乳成分	・ ・ 小麦	・ ふかし芋 ・ ビスコ							
25	木		ごはん チーズブッシュ(ビーマン) 豆腐と野菜のスープ	精白米 塩 たけのこ(ゆで) ごま キャベツ	50 12 2.4 15	春雨 たけのこ(ゆで) 砂糖 コンソメ	9.6 6 4.8 0.8	牛肉 ごま油 木綿豆腐 塩	24 0.2 30 0.2	人参 しょうゆ 玉ねぎ しょうゆ	17 4.2 10 2	青ピーマン 塩 人参	10 0.4 10	牛乳 豆腐 砂糖	・ ・ 60 10	・ きな粉豆乳寒天 ・ 星食べよう							
26	金		ごはん 鮭のから揚げ 大根と人参のナムル 味噌汁(青菜)	精白米 片栗粉 ごま油 赤みそ	50 6 1 1	鮭 大根 ごま油 白みそ	1 50 0.5 0.5	白だし 人参 酢 煮干し	3 20 2 2	しょうゆ しょうゆ じゃがいも	1 2 15	しょうが しょうゆ 青菜	1 2 10	牛乳	・ ・ りんご	・ ぼたぼた餅							
27	土		ごはん 豚肉の野菜炒め すまし汁(豆腐)	精白米 もやし キャベツ しょうゆ	50 15 1 3	豚肉 玉ねぎ 木綿豆腐 煮干し	15 30 40 3	キャベツ 油 わかめ	35 3 2	青ピーマン 塩 青ネギ	10 0.3 3	人参 しょうゆ 塩	10 1 0.2	牛乳	・ ・ ブドウゼリー	・ ソフトせんべい							
28	日																						
29	月	昭和の日																					
30	火		ごはん 豚肉のしょうが焼き 酢の物 若竹汁	精白米 キャベツ 塩 煮干し	50 25 0.2 3	豚肉 人参 たけのこ(ゆで)	50 5 20	生姜 きゅうり わかめ	0.5 5 2	砂糖 砂糖 しょうゆ	2 2 3	しょうゆ 酢 塩	2 2 0.2	牛乳 小麦粉 大豆	・ ・ 卵	・ ムーンライト ・ 乳							