



ランチメニュー



H29.9 桜木保育園

日 曜	昼 食	朝おやつ		使っている主な材料		
		おやつ	おやつ材料	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1 金	ごはん 鶏肉の塩麹焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼 牛乳	鶏肉	人参 キャベツ, 人参 もやし, 青ねぎ	米 キャノーラ油, きび砂糖 きび砂糖
2 土	そばろ丼 味噌汁	ぱりんこ 牛乳 ポップコーン 牛乳	ぱりんこ 牛乳 ポップコーン, キャノーラ油, 塩 牛乳	豚ミンチ わかめ, 味噌	たまねぎ, 人参, コーン, いんげん, 土生姜 はくさい	米, キャノーラ油, きび砂糖
4 月	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 チーズ	きな粉せんべい 牛乳 おにぎり 食べる煮干し お茶	きな粉餅 牛乳 米, 鉄入りふりかけ 食べる煮干し お茶	ささみ	トマト, きゅうり, コーン, レタス	上州うどん, きび砂糖, ごま油, 白ごま
5 火	ごはん チンジャオロース 青のりポテト 豆腐としめじのスープ	ハッピーターン 牛乳 ジャムパン 牛乳	ハッピーターン 牛乳 ミネラルロール, いちごジャム 牛乳	牛肉	たけのこ, たまねぎ, 赤ピーマン, ピーマン にんにく, 土生姜 青のり粉 しめじ, 青ねぎ	米 片栗粉, キャノーラ油, きび砂糖 じゃがいも, キャノーラ油
6 水	ごはん さばの塩焼き 切干大根煮 味噌汁	たべっこベイビー 牛乳 手作りプリン ぼんち揚げ 牛乳	たべっこベイビー 牛乳 卵, きび砂糖, 牛乳 ぼんち揚 牛乳	サバ ちくわ 味噌	ブロッコリー 切干大根, 人参, いんげん キャベツ, たまねぎ	米 キャノーラ油, きび砂糖
7 木	アマランサスごはん 和風煮込みハバーグ みぞれポックリ 味噌汁	ばかうけ 牛乳 バナナケーキ 牛乳	ばかうけ 牛乳 小麦粉, きび砂糖, ベーキングパウダー キャノーラ油, 豆乳, バナナ, ホイップ 牛乳	合挽ミンチ	たまねぎ, たまねぎ, しめじ, 人参, みつ葉	米, アマランサス 片栗粉, パン粉, キャノーラ油, 片栗粉
8 金	黒豆寿司 青菜の菊花和え 秋なすの赤だし	ぼたぼた焼 牛乳 ココアちんすこう 牛乳	ぼたぼた焼 牛乳 小麦粉, ココア, きび砂糖, ラード 牛乳	黒豆, 高野豆腐, しらす干し, 錦糸卵	昆布, 人参, 椎茸, きゅうり	米, きび砂糖
9 土	味噌ラーメン ごぼうサラダ	ぱりんこ 牛乳 クラッカーサンド 牛乳	ぱりんこ 牛乳 クラッカー, いちごジャム 牛乳	豚肉, 味噌	はくさい, たまねぎ, もやし, 人参, 昆布, 土生姜 にんにく, 青ねぎ ごぼう, きゅうり, 人参	中華そば, ごま油 マヨドレ
11 月	中華丼 春雨サラダ 卵スープ	きな粉せんべい 牛乳 コーンフレーク 牛乳	きな粉餅 牛乳 コーンフレーク コーンフレークシュガー味 牛乳	豚肉, かまぼこ	たまねぎ, はくさい, 人参, ピーマン	米, キャノーラ油, ごま油 片栗粉 小パック マヨネーズ 春雨, キャノーラ油, きび砂糖, ごま油 片栗粉
12 火	ごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ 味噌汁	ハッピーターン 牛乳 豆乳ミルク餅 牛乳	ハッピーターン 牛乳 豆乳, 片栗粉, きび砂糖, きな粉 きび砂糖 牛乳	鶏肉	土生姜, ブロッコリー	米 片栗粉, キャノーラ油
13 水	きのこごはん 白身魚の煮付け 切干大根の酢の物 味噌汁	たべっこベイビー 牛乳 焼きそば お茶	たべっこベイビー 牛乳 中華そば, 豚肉, キャベツ, 人参 とんかつソース, キャノーラ油, かつお 青のり粉 お茶	うすあげ たら	しめじ, えのき, まいたけ 青菜, 人参	米 きび砂糖
14 木	麦ごはん 鶏じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	ばかうけ 牛乳 梨 牛乳	ばかうけ 牛乳 梨 小麦粉, キャノーラ油, きび砂糖 牛乳	鶏肉	たまねぎ, 人参	米, 押麦 じゃがいも, こんにゃく, きび砂糖 キャノーラ油 白ごま, きび砂糖 そうめん

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

☆食材仕入れの都合で、献立を変更することがあります。

日 曜	昼 食	朝おやつ		使っている主な材料		
		おやつ	おやつ材料	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
15 金	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ぼたぼた焼 牛乳 きな粉マカロニ 牛乳	ぼたぼた焼 牛乳 マカロニ, きな粉, きび砂糖, 塩 牛乳	豚肉	たまねぎ, 人参, 土生姜, にんにく 人参, いんげん 小松菜	米 きび砂糖, キャノーラ油 きび砂糖 さといも
16 土	焼き飯 味噌汁	ぱりんこ 牛乳 蒸しパン	ぱりんこ 牛乳 小麦粉, きび砂糖, ベーキングパウダー キャノーラ油, 豆乳, 水 牛乳	牛ミンチ, ひじき 厚あげ, 味噌	コーン, たまねぎ, 人参, ピーマン もやし	米, キャノーラ油
19 火	ごはん 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 すまし汁	ハッピーターン 牛乳 ポップコーン 牛乳	ハッピーターン 牛乳 ポップコーン, キャノーラ油, 塩 牛乳	鶏肉, 味噌 高野豆腐	グリーンアスパラ たまねぎ, 人参, いんげん ほうれん草, 大根	米 きび砂糖, キャノーラ油 きび砂糖
20 水	ごはん カラフルしゃもフライ 人参しりしり 味噌汁	たべっこベイビー 牛乳 クラッカーサンド 牛乳	たべっこベイビー 牛乳 クラッカー, ブルーベリージャム 牛乳	ししゃも ツナ缶 わかめ, 味噌	青菜 人参, コーン もやし	米 小麦粉, パン粉, キャノーラ油 キャノーラ油
21 木	ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え 味噌汁	ばかうけ 牛乳 ぶどうゼリー	ばかうけ 牛乳 ぶどうジュース, 水, きび砂糖, 粉寒天	牛肉, 豆腐	はくさい, たまねぎ, 人参, 青ねぎ いんげん, 人参 ほうれん草	米 きび砂糖 きび砂糖 麩
22 金	ごはん チキンソテーホイトリス 野菜サラダ えのきと南瓜のスープ	ぼたぼた焼 牛乳 おはぎ	ぼたぼた焼 牛乳 もち米, 米粒あん きな粉, きび砂糖 お茶	鶏肉, 牛乳	たまねぎ, バセリ, ピーマン キャベツ, グリーンアスパラ, 人参 えのき, 南瓜	米 キャノーラ油, キャノーラ油, バター 小麦粉, マカロニ キャノーラ油, きび砂糖
25 月	カレーライス ブロッコリーサラダ パイン缶	きな粉せんべい 牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	きな粉餅 牛乳 小麦粉, きび砂糖, ベーキングパウダー キャノーラ油, 豆乳, 水, 人参 牛乳	牛肉	じゃがいも, 人参, たまねぎ, レーズン	米, アマランサス, カレールウ キャノーラ油 マヨドレ
26 火	ごはん さんまの竜田揚げ キャベツのゆかり和え きのこ汁	ハッピーターン 牛乳 ふかし芋 牛乳	ハッピーターン 牛乳 さつま芋, 塩 牛乳	さんま	土生姜, グリーンアスパラ キャベツ, 人参 まいたけ, なめこ, えのき, たまねぎ, 青ねぎ	米 片栗粉, キャノーラ油 きび砂糖
27 水	ごはん ひじきサラダ 梨	たべっこベイビー 牛乳 鮭おにぎり 食べる煮干し お茶	たべっこベイビー 牛乳 米, 鮭フレーク, 塩 食べる煮干し お茶	豚肉, 大豆	人参, たまねぎ, しめじ, トマト缶, バセリ	ひじき きゅうり, 人参, コーン
28 木	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 もずくの酢の物 味噌汁	ばかうけ 牛乳 黒糖わらび餅 牛乳	ばかうけ 牛乳 わらび粉, 黒砂糖, 水, きび砂糖, きな粉	鶏肉, 厚あげ	大根, ごぼう, しいたけ, 人参, いんげん	米 こんにゃく, きび砂糖, キャノーラ油 きび砂糖
29 金	ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 味噌汁	ぼたぼた焼 牛乳 レモントースト 牛乳	ぼたぼた焼 牛乳 食パン, バター, レモン汁, レモン きび砂糖 牛乳	豚肉	キャベツ, たまねぎ, 人参, ピーマン 南瓜	米 キャノーラ油 キャノーラ油, きび砂糖, 黒ごま
30 土	かやくうどん じゃが芋のそばろ煮	ぱりんこ 牛乳 麩のラスク 牛乳	ぱりんこ 牛乳 小麦粉, キャノーラ油, きび砂糖 牛乳	うすあげ, 鶏肉	しめじ, 大根, 人参, 青ねぎ	上州うどん, きび砂糖 じゃがいも, きび砂糖, 片栗粉