

令和5年4月 

予定献立表



京丹後市立保育所・こども園

日 曜	献立（昼食・午後間食） （ ）は3歳未満児おやつ	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
03 月	ご飯 豚肉のスープ リョネーズポテト オレンジ	米 片栗粉 じゃがいも、オリーブ油	豚肉 ベーコン	もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン、しょうが たまねぎ オレンジ	しょうゆ、中華だしの素、酒、塩 塩、パセリ粉
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
04 火	ご飯 切り干しだいこんとさば缶煮 春雨サラダ オレンジ	米 じゃがいも、砂糖 はるさめ、ごま油、砂糖	さば、油揚げ ハム	切り干しだいこん、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
05 水	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ バナナ	米、米粉、油 マヨネーズ	牛肉	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン バナナ	ケチャップ、ソース、みりん、洋風だしの素、塩 しょうゆ
	果汁入り野菜ジュース チーズ		チーズ	果汁入り野菜ジュース（鉄）	
06 木	ご飯 焼きビーフン 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 ビーフン、油、砂糖	ツナ缶 豆腐	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ、酒、中華だしの素 だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
07 金	ご飯 洋風きんぴら オニオンスープ オレンジ	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛肉 ベーコン	にんじん、ごぼう、ピーマン たまねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	わかめおにぎり	米		のり	
10 月	ご飯 ドライカレー みかんサラダ いちご	米 油、米粉 マヨネーズ	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが キャベツ、みかん、きゅうり、レモン いちご	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉 塩
	牛乳 フライドポテト（粉ふきいも）	じゃがいも、油	牛乳	あおのり	塩
11 火	ご飯 肉じゃが 中華風サラダ バナナ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖、ごま油	牛肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	炊き込みおにぎり	米	鶏ひき肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、のり	酒、しょうゆ
12 水	ゆかりご飯 さわらのレモンソース きゃべつの昆布和え みそ汁	米 油、片栗粉、砂糖	さわら みそ	レモン キャベツ、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、わかめ	ふりかけ しょうゆ、みりん、酢、酒、塩、パセリ粉 だし汁
	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩
13 木	ご飯 ハンバーグ しょうゆフレンチ 金時煮豆	米 じゃがいも、油 油 砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉 いんげんまめ	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、いちご、レーズン	
14 金	ご飯 マーボー豆腐 青菜のおかか和え オレンジ	米 ごま油、砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、みそ かつお節	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん オレンジ	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ
	牛乳 いも餅	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳	のり	しょうゆ、塩
17 月	カレーライス コールスローサラダ バナナ	米、じゃがいも、米粉、油 油、砂糖	鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン バナナ	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 酢、塩
	牛乳 ココア蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー、酢、ココア

日曜	献立(昼食・午後間食) ()は3歳未満児おやつ	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		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	
18	火 ご飯 あかうおの煮付 てりじゃが 春きゃべつのスープ 牛乳 みたらし豆腐団子(豆腐もち)	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ 白玉粉、砂糖、片栗粉	あかうお ベーコン 牛乳 豆腐	しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ
19	水 ご飯 鶏のから揚げ 三色サラダ わかめのすまし汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、米粉 油 塩せんべい	鶏肉 豆腐 牛乳	しょうが、にんにく ブロッコリー、にんじん、コーン えのきたけ、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
20	木 ご飯 ビビンバ風ナムル 春雨スープ オレンジ 牛乳 ツナサンド	米 砂糖、ごま油 はるさめ、ごま油 食パン、マヨネーズ	豚ひき肉、みそ 牛乳 ツナ缶	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ オレンジ	しょうゆ、酢 中華だしの素、塩 パセリ粉
21	金 ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 即席漬け じゃが芋のみそ汁 牛乳 ウイナーパン	米 マヨネーズ、油 じゃがいも ホットケーキミックス、油	さわら みそ 牛乳 ウイナーソーセージ	たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ たまねぎ	塩、パセリ粉 酢、塩 だし汁 ケチャップ、パセリ粉
24	月 ご飯 五目うどん 納豆みそ バナナ 牛乳 お好み焼き	米 うどん ごま、砂糖 米粉、マヨネーズ、油	鶏肉 豚ひき肉、納豆、みそ 牛乳 豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ ねぎ バナナ キャベツ、ねぎ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん だし汁、ソース、ケチャップ
25	火 ご飯 ポテのミートグラタン 野菜スープ いちご 竹の子ご飯おにぎり	米 じゃがいも、油、米粉 米	豚ひき肉、チーズ ウイナーソーセージ	たまねぎ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん いちご たけのこ、にんじん、しいたけ、のり	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉 だし汁、しょうゆ、酒
26	水 ご飯 おから入りナゲット スナップえんどう すまし汁 牛乳 ホットケーキ	米 油、片栗粉 マヨネーズ ホットケーキミックス	鶏ひき肉、おから、豆腐 牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが スナップえんどう たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ	ケチャップ、洋風だしの素、塩 だし汁、しょうゆ、塩
27	木 ご飯 さばのカレー焼き 粉ふき芋(ゆかり) 新玉ねぎのみそ汁 牛乳 ポップコーン(のり塩)(バナナ)	米 じゃがいも じゃがいも 乾燥ポップコーン、油	さば みそ 牛乳	たまねぎ、しょうが たまねぎ、ねぎ、わかめ あおのり、バナナ	しょうゆ、みりん、酒、カレー粉 ふりかけ だし汁 塩
28	金 ご飯 ひじきのさらさ炒め シルバーサラダ オレンジ 牛乳 ふのラスク	米 油、砂糖 マヨネーズ、はるさめ 油、砂糖、麩	豆腐、鶏ひき肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん オレンジ	しょうゆ 酢、塩

* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長(18時以降)の間食は、施設により異なります。

* 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

食事のあいさつをしましょう!

食事のあいさつには意味があります。心から感謝して「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるよう、ご家庭でも大人が見本を見せて子どもに伝えられると良いですね!

