

おいしいへやから 令和3年度 4月号

うきは幸輪保育園



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料 食べたことがない食材がありましたら、 当日までにご家庭で食べておいてください。
1	木	棒チーズ	玄米ごはん 豆腐の澄まし汁 新じゃがと鶏肉のカレー煮 きゅうりの酢味噌和え	ミルクココア おからのガトーショコラ	玄米 鯉昆布だし わかめ エノキ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 もやし きゅうり グリーンピース キャベツ バター 脱脂粉乳 おから ココア
2	金	牛乳 ビスケット	玄米ごはん じゃがいもの味噌汁 魚の竜田揚げ 納豆和え	ゆかりおにぎり	玄米 鯉昆布だし じゃが芋 玉ねぎ 小葱 ホキ 納豆 キャベツ 人参 わかめ エノキ ゆかり サラダチーズ しょうが
3	土	昆布	わかめうどん 野菜のごま和え パナナ 棒チーズ	牛乳 せんべい	うどん麺 鯉昆布だし わかめ 干しいたけ 人参 油揚げ いりごま 小葱 キャベツ パナナ 棒チーズ ぼたぼた焼き 牛乳
5	月	バナナ	玄米ごはん 春雨スープ ホキの梅味噌煮 キャベツの中華和え	ミルクココア アーモンドケーキ	玄米 鯉昆布だし 春雨 人参 わかめ 小葱 ホキ 梅干し もやし ニラ キャベツ いりごま ごま油 脱脂粉乳 ココア バター アーモンド
6	火	赤ちゃん せんべい	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 厚揚げとしいたけの煮物 レタスの和風サラダ	フルーツヨーグルト 昆布	玄米 鯉昆布だし さつま芋 玉ねぎ 小葱 厚揚げ さやいんげん 人参 椎茸 レタス わかめ きゅうり ヨーグルト りんご パナナ みかん缶
7	水	ふかし芋	雑穀入り玄米ごはん 具だくさんの味噌汁 ししゃも(0.1才ホキ) アスパラのカレー天ぷら	きな粉団子(未満児手作り駄菓子) いりこ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 人参 エノキ 玉ねぎ キャベツ もやし 油揚げ ししゃも アスパラガス てんぷら粉 白玉粉 きな粉 麩 いりこ
8	木	牛乳 クラッカー	玄米ごはん セロリの味噌汁 肉豆腐 蒸し野菜(味噌ドレッシング)	そら豆 オレンジ	玄米 鯉昆布だし セロリ 人参 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 白菜 白滝 しめじ さつま芋 ブロッコリー いりごま ごま油 そら豆 ネーブル
9	金	棒チーズ	玄米ごはん 麩となめこの味噌汁 魚の塩麩カレーチーズ焼き ひじき煮	レモンムース クラッカー	玄米 鯉昆布だし 麩 小松菜 なめこ 小葱 ホキ 塩麩 チーズ 人参 ひじき れんこん ちくわ さやいんげん 牛乳 生クリーム クラッカー
10	土	昆布	春野菜のカラフルごはん キャベツと鶏だんごのスープ 煮豆 フルーツ	牛乳 雪の宿	玄米 鯉昆布だし 人参 アスパラガス 椎茸 バター パセリ 昆布茶 キャベツ 木綿豆腐 玉ねぎ いりごま ごま油 鶏肉 雪の宿 牛乳
12	月	クラッカー	玄米ごはん 麩の澄まし汁 ホキのカレー天ぷら キャベツの酢味噌和え	ミルクココア 黒糖蒸しパン	玄米 鯉昆布だし 人参 セロリ ホキ てんぷら粉 キャベツ わかめ キャベツ 脱脂粉乳 さつま芋 牛乳 薄力粉 カレー粉
13	火	バナナ	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 春野菜と豚肉の甘辛炒め アスパラガスのナムル	しらすチーズおにぎり	玄米 鯉昆布だし 木綿豆腐 人参 小葱 わかめ キャベツ ごぼう 豚肉 玉ねぎ エノキ アスパラガス もやし ごま油 いりごま チーズ しらす
14	水	棒チーズ	雑穀入り玄米ごはん 春雨スープ 鮭の醤油麹焼き じゃがいもの中華風炒め	飲むヨーグルト 甘夏	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 春雨 椎茸 エノキ 小葱 鮭 醤油麹 人参 じゃが芋 厚揚げ いりごま ごま油 もみりの ヨーグルト 牛乳 みかん
15	木	牛乳 昆布	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 鶏肉とレンコンの炒め煮 大根の和風サラダ	りんごゼリー クラッカー	玄米 鯉昆布だし 南瓜 玉ねぎ 小葱 れんこん 人参 ごま油 大根 油揚げ 鶏肉 わかめ しょうが リンゴジュース クラッカー
16	金	手作り駄菓子	玄米ごはん 厚揚げの味噌汁 ホキの味噌マヨ焼き 納豆和え	フルーツポンチ 棒チーズ	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ わかめ 小葱 ホキ ノンエッグマヨネーズ 納豆 人参 もやし ニラ きゅうり りんご みかん缶 桃缶 チーズ
17	土	いりこ	椎茸とニラの混ぜご飯 麩の味噌汁 さつま芋のてんぷら 煮豆	牛乳 せんべい	玄米 椎茸 ニラ 人参 ごま油 いりごま 鯉昆布だし さつま芋 牛乳 てんぷら粉 麩 わかめ 小葱 金時豆 きな粉餅せんべい
19	月	棒チーズ	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 南瓜のカレーそぼろ煮 キャベツのおかか和え	オレンジ ビスケット	玄米 鯉昆布だし 木綿豆腐 油揚げ わかめ 南瓜 人参 玉ねぎ 豚肉 グリーンピース キャベツ もやし かつお節 ネーブル マリービスケット
20	火	牛乳 せんべい	玄米ごはん じゃがいもの味噌汁 ふきと高野豆腐の煮物 根菜のきんぴら	玄米の混ぜご飯	玄米 鯉昆布だし じゃが芋 わかめ 玉ねぎ 小葱 ふき 人参 しいたけ ごぼう 白滝 れんこん チンゲン菜 いりごま タケノコ 鶏肉 高野豆腐
21	水	いりこ	☆☆誕生会☆☆ 竹の子ごはん 若竹汁 鶏の塩麩から揚げ ごまドレサラダ	牛乳 フルーツ豆乳ケーキ	玄米 タケノコ 油揚げ 人参 みつば 鯉昆布だし わかめ 鶏肉 塩麩 じゃが芋 きゅうり キャベツ いりごま 牛乳 いちご キウイ パナナ
22	木	手作り駄菓子	玄米ごはん ほうれん草の味噌汁 サバの味噌煮 きゅうりの酢の物	ミルクココア アーモンドクッキー	玄米 鯉昆布だし ほうれん草 人参 もやし 鯖 春雨 きゅうり わかめ 脱脂粉乳 ココア きな粉 バター アーモンド 薄力粉
23	金	クラッカー	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 豚肉とタケノコの味噌炒め キャベツの塩昆布和え	ミルクくずもち いりこ	玄米 鯉昆布だし 南瓜 わかめ 油揚げ 小葱 人参 タケノコ 玉ねぎ しめじ 厚揚げ 豚肉 キャベツ もやし いりごま 牛乳 きな粉 いりこ
24	土	ふかし芋	ロールパン 春野菜チーズカレー パナナ 牛乳	ヨーグルト ビスケット	玄米 鯉昆布だし 鶏肉 玉ねぎ 人参 アスパラガス キャベツ セロリ チーズ カレールウ パナナ 牛乳 ヨーグルト マリービスケット
26	月	いりこ	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 大根と豚肉の味噌バター炒め 春雨サラダ	鮭ときのこのミルクパスタ	玄米 鯉昆布だし 木綿豆腐 油揚げ わかめ 小葱 大根 ごぼう 人参 豚肉 厚揚げ 鮭 バター 脱脂粉乳 春雨 いりごま ごま油 チーズ
27	火	棒チーズ	玄米ごはん じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 レタスのお浸し	あべかわマカロニ いりこ	玄米 鯉昆布だし じゃが芋 玉ねぎ わかめ 高野豆腐 レタス 人参 油揚げ うどん麺 きな粉 いりこ
28	水	牛乳 せんべい	雑穀入り玄米ごはん わかめの澄まし汁 ホキの醤油麹焼き 梅おかか和え	抹茶だんごのあんこかけ 昆布 (未満児:さつま芋のあんこかけ)	玄米 十六穀米 鯉昆布だし わかめ 春雨 エノキ ホキ 醤油麹 人参 キャベツ もやし アスパラガス 梅干し 白玉粉 抹茶 小豆 昆布
昭和の日					
29	木				
30	金	手作り駄菓子	玄米ごはん 納豆汁 おから入りつくね お浸し	ミルクココア	玄米 鯉昆布だし ひきわり納豆 わかめ キャベツ 小葱 鶏肉 おから

〇〇	並	子110分20末J	ミホシ10分0 11分12分1 0分0分ハ分0分10 0分20	りんご	木綿豆腐 玉ねぎ 人参 アスパラ 切干大根 脱脂粉乳 りんご チーズ
----	---	-----------	---------------------------------	-----	------------------------------------

—