

# 4 月 献 立 表

日	曜	献立名	主 な 食 材	朝のおやつ	午後のおやつ
2	月	カレーライス はっさく 青菜の柚子和え	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ 小松菜 水菜 ツナ 柚子 はっさく	野菜 スティック	きな粉クッキー
3	火	ご飯 豚の生姜炒め 紅白煮 ナムル 味噌汁	豚肉 玉葱 もやし 土生姜 大根 人参 法蓮草 人参 もやし 小松菜 しめじ 油揚げ	りんご	シュガートースト
4	水	ご飯 鯖のごま味噌焼 すまし汁 南瓜のそぼろあんかけ 中華春雨	鯖 ごま 南瓜 いんげん 豚挽肉 グリーンピース 春雨 胡瓜 コーン トマト 卵なしハム 麩 わかめ えのき	人参煮 昆布	スイートコーンの 一口揚げ
5	木	パン ポトフ 鶏の味噌焼き オーロラソース和え	卵なしウインナー じゃが芋 玉葱 人参 ブロccoli 鶏肉 キャベツ 胡瓜 レタス トマト ケチャップ マヨネーズ	チーズ	栄養ぞうすい
6	金	ご飯 鯖の幽庵焼 マッシュポテト 蓮根きんぴら すまし汁	鯖 柚子 蓮根 人参 板蕪 じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン マッシュルーム バター パセリ マヨネーズ 麩 しめじ ねぎ	紫いもチップ	ふかし芋
7	土	中華丼 春野菜の味噌炒め 切干大根煮 味噌汁	豚肉 筍 白菜 椎茸 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 キャベツ 筍 アスパラ 切干大根 人参 油揚げ 豆腐 えのき わかめ		きなこウエハース 果物
9	月	ご飯 豚と野菜の甘酢炒め 金時豆煮 コーンサラダ 味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 金時豆 キャベツ ブロッコリー 人参 じゃが芋 コーン マヨネーズ もやし しめじ わかめ	カリボテ スナック	おからドーナツ
10	火	ご飯 春野菜のキッシュ 味噌汁 大根サラダ 法蓮草ソテー	卵 牛乳 ブロccoli 菜の花 人参 玉葱 チーズ 卵なしウインナー 大根 胡瓜 フチトマト コーン 法蓮草 エリンギ ベーコン バター 麩 えのき わかめ	大根煮 煮干し	フルーツ白玉
11	水	ご飯 タンドリーチキン 五目煮豆 ゆかり和え 味噌汁	鶏肉 カレー粉 玉葱 豆乳ヨーグルト 大豆 人参 牛蒡 蓮根 蕪 筍 干椎茸 キャベツ 胡瓜 ゆかり 南瓜 しめじ	畑の クラッカー	いもようかん
12	木	豚汁うどん 鮭のチーズ焼 ツナサラダ	中華麺 もやし 豚肉 白菜 えのき 鮭 チーズ ツナ キャベツ 胡瓜 トマト マヨネーズ	チーズ	きな粉プリン クラッカー
13	金	シーチキンご飯 すき焼き風煮 南瓜サラダ 味噌汁	豚肉 白菜 えのき 玉葱 糸こんにゃく 焼豆腐 南瓜 胡瓜 コーン マヨネーズ 里芋 油揚げ 葱	バナナ	ジャムサンド
14	土	ご飯 鶏と大根の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁	鶏肉 人参 大根 じゃが芋 キャベツ 法蓮草 人参 かつお節 玉葱 しめじ 葱		胚芽スティック ミニゼリー
16	月	ご飯 松風焼 磯部和え じゃが芋のおかか煮 すまし汁	鶏挽肉 玉葱 葱 卵 みそ ごま 牛乳 パン粉 じゃが芋 白菜 小松菜 人参 刻み海苔 麩 えのき 三つ葉	ひじき スティック	ハムとチーズの おやき
17	火	ご飯 ムニエル 根菜の味噌煮 春野菜サラダ わかめスープ	白身魚 小麦粉 バター 大根 人参 牛蒡 里芋 蓮根 蕪 キャベツ カリフラワー ブロccoli コーン アスパラガス マヨネーズ わかめ もやし 干椎茸	りんご	にゅうめん
18	水	ご飯 五目揚げ 粉ふき芋 アスパラベーコン 味噌汁	木綿豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 白す干し 卵 じゃが芋 玉葱 アスパラ ベーコン じゃが芋 キャベツ しめじ 油揚げ	人参煮 するめ	はちみつ南瓜
19	木	パン 鶏のカレー揚げ 海藻サラダ ひじきのスープ 果物	鶏肉 カレー粉 片栗粉 海藻ミックス 胡瓜 キャベツ 人参 ひじき 法蓮草 人参 豆腐	チーズ	2色ういろう
20	金	ご飯 麻婆豆腐 おかか和え 牛蒡のごま煮 澄まし汁	豚挽肉 豆腐 玉葱 グリーンピース 人参 葱 白菜 法蓮草 かつお節 牛蒡 麩 しめじ わかめ	バナナ	岩石揚げ
21	土	牛丼 切干大根の炒め物 ポン酢和え 味噌汁	牛肉 玉葱 切干大根 豚肉 人参 玉葱 もやし えのき 法蓮草 白菜 油揚げ		ねじりん棒 果物
23	月	ご飯 炒り鶏 味噌汁 小松菜のみぞれ和え	鶏肉 牛蒡 人参 じゃが芋 高野豆腐 干椎茸 蕪 いんげん 小松菜 しめじ ツナ 大根 豆腐 なめこ 葱	大根煮 昆布	チーズケーキ
24	火	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーごま和え 高野のふわふわ煮 味噌汁	合挽肉 玉葱 人参 卵 パン粉 ケチャップ ウスターソース ブロccoli 人参 高野豆腐 干椎茸 卵 三つ葉 法蓮草 麩 えのき	畑の スナック	サンドイッチ
25	水	ご飯 鶏のオレンジ焼き もやしの中華和え アスパラの炒め物 味噌汁	鶏肉 マーメイド 生姜 胡瓜 もやし キャベツ 人参 フチトマト アスパラ エリンギ コーン 玉葱 えのき わかめ	人参煮 煮干し	ポテトボール
26	木	ラーメン 南瓜オムレツ 白和え	中華麺 豚肉 玉葱 人参 もやし わかめ 椎茸 卵 南瓜 玉葱 ベーコン 牛乳 法蓮草 絹豆腐 人参 蕪 干椎茸 練りごま	チーズ	ヨーグルトケーキ クラッカー
27	金	<b>お弁当の日</b>		りんご	ココアブラウニー
28	土	ご飯 鯖の塩焼き ひじき煮 だしポン酢和え 味噌汁	鯖 ひじき 人参 油揚げ 絹さや キャベツ 胡瓜 人参 白す干し 南瓜 玉葱		

※朝のおやつ、午後のおやつには牛乳が付きまます。(但し、毎週木曜日の午後はお茶です。)

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

保育園

除去食 (代替品)
マヨドレ
卵なしベーコン マーガリン マヨドレ
マヨドレ
おやき 卵なしベーコン マーガリン
豆腐 マヨドレ
マヨドレ
豆乳
マヨドレ
豆乳 卵なし ベーコン
豆乳 コーン
南瓜おやき