

# 平成31年度 4月献立表

ひまわりさかえこども園

入所式  
進級式

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	月	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き さつま汁	ジャムサンド 牛乳	鯖 豚肉 豆腐 みそ 煮干しいりこ 油揚げ 牛乳	米 食パン 苺ジャム さつま芋	人参 大根 ごぼう 葱
2	火	ごはん フルーツ 肉じゃが ひじきサラダ	ヨーグルト お茶	豚肉 ひじき ヨーグルト	米 じゃがいも ごま ごま油 こんにやく	いんげん 玉葱 人参 キャベツ きゅうり
3	水	バターロール フルーツ クリームシチュー 人参サラダ	黒糖蒸しパン いりこ 牛乳	鶏肉 卵 いりこ 牛乳	バターロール 黒砂糖 ホットケーキミックス じゃが芋	玉葱 人参 グリーンピース コーン キャベツ きゅうり
4	木	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き キャベツとわかめの酢の物	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	米	人参 玉葱 しめじ もやし 生姜 いんげん キャベツ きゅうり パイン・桃・みかん缶 バナナ
5	金	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 ジャーマンポテト	りんごゼリー 牛乳	凍り豆腐 えび 昆布 ウィンナー 粉寒天 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉	いんげん 人参 しめじ パセリ 玉葱 アップルジュース
6	土	みそラーメン 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ みそ わかめ 青のり 牛乳	中華麺 じゃが芋	玉葱 人参 もやし 葱 コーン
8	月	ごはん フルーツ 鯖の照り焼き 若竹汁	揚げパン 牛乳	鯖 わかめ 豆腐 きなこ 牛乳	米 片栗粉 味付けパン	トマト たけのこ 人参 玉葱 葱
9	火	食パン フルーツ チキンチャップ ブロッコリーサラダ	みかんゼリー 牛乳	ツナ 粉寒天 牛乳 鶏肉	食パン 片栗粉	いんげん 玉葱 人参 しめじ キャベツ コーン ブロッコリー オレンジジュース
10	水	ごはん フルーツ 回鍋肉 中華サラダ	マヨコーントースト 牛乳	豚肉 鶏肉 赤みそ わかめ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 食パン 米 ごま油	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 たけのこ もやし きゅうり コーン パセリ
11	木	バターロール フルーツ コロケ キャベツのスープ	お麩ラスク いりこ 牛乳	豚肉 ウィンナー 卵 いりこ 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋 お麩 マーガリン	玉葱 人参 キャベツ セロリ 豆苗 グリーンピース
12	金	ごはん フルーツ 筑前煮 キャベツのゆかり和え	フルーツヨーグルト お茶	鶏肉 生揚げ 卵 昆布 ヨーグルト	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ごぼう れんこん キャベツ いんげん 干しいたけ みかん・桃・パイン缶 バナナ
13	土	煮込み風うどん 小松菜のソテー フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵 しらす干し 牛乳	うどん	干しいたけ 玉葱 人参 ほうれん草 小松菜 キャベツ
15	月	バターロール フルーツ 白身魚のオーロラソース 野菜スープ	クラッカーサンド いりこ 牛乳	白身魚 卵 ウィンナー いりこ 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 マヨネーズ クラッカー ブルーベリー・いちごジャム	トマト 玉葱 人参 もやし 豆苗 かぼちゃ
16	火	ごはん フルーツ ポークソテー 和風サラダ	プリン 牛乳	豚肉 わかめ かまぼこ ホエイパウダー	米 片栗粉 春雨	玉葱 人参 チンゲン菜 キャベツ しめじ きゅうり たけのこ いんげん
17	水	ごはん フルーツ 鶏肉のみそ煮 青菜のごまあえ	フルーチェ お茶	鶏肉 みそ 牛乳	米 じゃが芋 ごま	玉葱 人参 しめじ いんげん キャベツ 小松菜
18	木	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 ツナときゅうりの酢の物	シュガートースト 牛乳	鶏肉 大豆 昆布 さつま揚げ ツナ わかめ 牛乳	米 食パン マーガリン こんにやく	人参 玉葱 ごぼう 大根 たけのこ いんげん きゅうり キャベツ 干しいたけ
19	金	食パン フルーツ ポークチャップ マカロニサラダ	ココアプリン お茶	豚肉 ツナ 牛乳	食パン 片栗粉 マヨネーズ マカロニ	玉葱 人参 キャベツ しめじ いんげん コーン きゅうり
20	土	ちゃんぽん麺 じゃが芋のカレー炒め フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ウィンナー かまぼこ 牛乳	中華麺 じゃが芋 片栗粉	人参 玉葱 キャベツ もやし 葱
22	月	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンサンズー	じゃがバター いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ みそ 卵 かまぼこ いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 春雨 片栗粉 じゃが芋 マーガリン	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 干しいたけ きゅうり パセリ
23	火	ごはん フルーツ 鶏肉の照り煮 切干大根のゴマネーズ	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 生揚げ ツナ 豆腐 牛乳	米 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	いんげん 玉葱 人参 しめじ 切干大根 きゅうり
24	水	食パン フルーツ ササミフライ わかめスープ	ヨーグルト お茶	鶏肉 卵 わかめ ウィンナー ヨーグルト	食パン 小麦粉 パン粉 ごま油	トマト もやし 人参 玉葱 ニラ 生姜 キャベツ
25	木	チキンカレー 野菜サラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	鶏肉 ホイップクリーム 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	人参 玉葱 グリーンピース コーン キャベツ きゅうり レーズン みかん
26	金	たけのこごはん フルーツ 鯉のぼりハンバーグ 青菜のスープ	いちごゼリー 牛乳	牛肉 豚肉 豆腐 ちくわ 油揚げ ウィンナー 牛乳 豆乳ホイップクリーム	米 米粉	人参 たけのこ 玉葱 コーン キャベツ もやし チンゲン菜
27	土	<b>保育参観日</b>				

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

誕生日会