

令和 2年度 4月献立表

ひまわりさかえこども園

進級
入園

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	水	ごはん フルーツ 春キャベツと肉団子のスープ煮 さつま芋サラダ	クラッカーサンド 牛乳	鶏肉 牛乳	米 春雨 片栗粉 クラッカー マヨネーズ さつま芋 いちご・ブルーベリージャム	キャベツ 人参 生姜 玉葱 ちんげん菜 ブロッコリー コーン 干しいたけ
2	木	ごはん フルーツ 鶏のから揚げ 春野菜スープ	イチゴゼリーアラモード 牛乳	鶏肉 ウィンナー 豆乳ホイップクリーム 牛乳	米 片栗粉 米粉 ごま油 じゃが芋	生姜 人参 いんげん キャベツ 玉葱 いちご
3	金	わかめごはん フルーツ かやくうどん 小松菜のごま和え	セサミトースト 牛乳	鶏肉 わかめ 油揚げ かまぼこ しらす干し 牛乳	米 うどん ごま 食パン マーガリン	干しいたけ 玉葱 人参 ほうれん草 小松菜 キャベツ
4	土	ナポリタン じゃが芋のスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ウィンナー わかめ 牛乳	スパゲティ じゃが芋	人参 ピーマン 玉葱 しめじ パセリ ホールトマト
6	月	ごはん フルーツ 肉じゃが ひじきの和風サラダ	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 ごま こんにやく マヨネーズ ホットケーキミックス	いんげん 玉葱 人参 キャベツ コーン 枝豆
7	火	ごはん フルーツ 白身魚の甘酢あんかけ 豆腐の味噌汁	プリン 牛乳	白身魚 豆腐 油揚げ みそ 煮干し わかめ ホエイパウダー 牛乳	米 片栗粉	たけのこ 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 豆苗
8	水	ごはん フルーツ 高野豆腐の卵とじ 和風ポテトサラダ	枝豆 いりこ 牛乳	凍り豆腐 卵 大豆 青のり いりこ 牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋	干しいたけ たけのこ コーン グリーンピース 人参 きゅうり 枝豆 玉葱
9	木	ごはん フルーツ ポークビーンズ 切干大根のゆかり和え	バナナヨーグルト お茶	豚肉 大豆 ヨーグルト	米 じゃが芋	グリーンピース 玉葱 人参 きゅうり バナナ 切干大根
10	金	ごはん フルーツ 豆腐とひじきのカレー揚げ マカロニサラダ	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏肉 豆腐 ひじき ツナ 卵 牛乳	米 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 黒砂糖 ホットケーキミックス	人参 ねぎ キャベツ きゅうり コーン
11	土	中華丼 わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 えび わかめ 牛乳	米 片栗粉 ごま油	たけのこ 玉葱 人参 白菜 ピーマン 生姜 キャベツ 葱 干しいたけ
13	月	ごはん フルーツ 吉野煮 キャベツの塩昆布和え	揚げパン 牛乳	鶏肉 生揚げ 昆布 きな粉 牛乳	米 片栗粉 ごま油 味付けパン じゃが芋 こんにやく	いんげん 大根 人参 ごぼう キャベツ きゅうり
14	火	ごはん フルーツ 鱈の照り焼き 若竹汁	マシュマロサンド いりこ 牛乳	鱈 わかめ 豆腐 いりこ 牛乳	米 片栗粉 クラッカー マシュマロ	ブロッコリー たけのこ 人参 玉葱 葱
15	水	食パン フルーツ クリームシチュー ツナサラダ	ココアプリン お茶	鶏肉 ツナ 牛乳	食パン じゃが芋	グリーンピース コーン 玉葱 人参 キャベツ きゅうり
16	木	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンサンスー	フライドポテト 牛乳	豚肉 豆腐 赤みそ 卵 かまぼこ 青のり ちくわ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 じゃが芋	干しいたけ 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 きゅうり
17	金	ごはん フルーツ かき揚げ キャベツの味噌汁	マヨコーントースト 牛乳	えび 卵 みそ 煮干し わかめ 油あげ 牛乳	米 さつま芋 食パン マヨネーズ 小麦粉	いんげん ごぼう 人参 玉葱 キャベツ 豆苗 コーン
18	土	焼きそば もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり わかめ 牛乳	中華麺 ごま油	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ もやし 葱
20	月	ごはん フルーツ 回鍋肉 平麺のマヨネーズサラダ	きな粉サンド 牛乳	豚肉 赤みそ ツナ きな粉 牛乳	米 平麺 マヨネーズ 食パン マーガリン	キャベツ たけのこ ピーマン 玉葱 人参 生姜 きゅうり
21	火	ごはん フルーツ 鱈のケチャップ炒め キャベツとわかめの酢みそ和え	じゃがバター 牛乳	鱈 わかめ 白みそ 牛乳	米 マーガリン じゃが芋 片栗粉	たけのこ いんげん 玉葱 人参 キャベツ コーン
22	水	ごはん フルーツ 中華風卵焼き ひじきナムル	お麩ラスク いりこ 牛乳	かにかまぼこ 卵 ひじき いりこ 牛乳	米 ごま油 ごま お麩 マーガリン	人参 玉葱 たけのこ いんげん もやし 小松菜 干しいたけ
23	木	食パン フルーツ コロッケ 鶏そぼろの中華スープ	みかんゼリー 牛乳	豚肉 卵 鶏肉 寒天 牛乳	食パン 小麦粉 春雨 パン粉 ごま油 じゃが芋	グリーンピース 干しいたけ 玉葱 人参 ちんげん菜 生姜 キャベツ みかんジュース
24	金	チキンカレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 ホイップクリーム	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	グリーンピース 玉葱 人参 コーン レーズン キャベツ 小松菜 桃缶
25	土	チャーハン 中華スープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	米 ごま油 ごま	玉葱 人参 いんげん もやし ちんげん菜 コーン
27	月	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 切干大根のごまネーズ	チーズドック 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 大豆 昆布 ツナ チーズ 牛乳	米 マヨネーズ ごま こんにやく パン粉 ホットケーキミックス	たけのこ 干しいたけ 大根 人参 玉葱 ごぼう いんげん きゅうり 切干大根
28	火	たけのこごはん フルーツ ささみフライ すまし汁	ヨーグルト お茶	鶏肉 卵 油あげ ヨーグルト ちくわ 豆腐	米 小麦粉 パン粉	たけのこ 人参 干しいたけ おくら 玉葱
30	木	ごはん フルーツ 白身魚の磯部揚げ ひじきの煮物	マーブルケーキ 牛乳	白身魚 青のり ひじき 大豆 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 ホットケーキミックス	いんげん コーン 人参

誕生日会

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。