

令和 3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	木	ごはん フルーツ 豆腐ナゲット ポテトサラダ	マシュマロサンド 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ クラッカー マシュマロ	玉葱 人参 きゅうり コーン
2	金	ごはん フルーツ 鶏肉のから揚げ 春野菜スープ	みかんゼリー 牛乳	鶏肉 寒天 牛乳 ウィンナー	米 小麦粉 ごま油 じゃが芋	生姜 いんげん キャベツ 玉葱 人参 レモン汁 オレンジジュース
3	土	ツナひじきチャーハン 中華スープ フルーツ	お菓子 牛乳	ツナ ひじき わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	いんげん コーン 人参 玉葱 キャベツ
5	月	塩むすび フルーツ かやくうどん 野菜のかき揚げ	きな粉トースト 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 きな粉	米 うどん 小麦粉 さつま芋 食パン マーガリン	干しいたけ 玉葱 人参 いんげん ほうれん草
6	火	ごはん フルーツ 肉じゃが 和風サラダ	カルピスゼリー いりこ 牛乳	豚肉 かまぼこ いりこ 寒天 わかめ 牛乳	米 じゃが芋 春雨 こんにゃく カルピス	いんげん 玉葱 人参 きゅうり コーン
7	水	ごはん フルーツ 白身魚の新緑揚げ 春キャベツのみそ汁	プリン 牛乳	白身魚 みそ わかめ 煮干しいりこ 油揚げ ホエイパウダー 牛乳	米 小麦粉	パセリ キャベツ 人参 玉葱 豆苗
8	木	パン フルーツ じゃが芋と大豆のクリームシチュー ツナサラダ	しそひじきむすび 牛乳	鶏肉 大豆 ひじき ツナ 牛乳	パン 米 じゃが芋	玉葱 人参 コーン グリーンピース キャベツ 小松菜 しそ
9	金	ごはん フルーツ ポークチャップ じゃが芋とマカロニのオープン焼き	お麩ラスク 牛乳	豚肉 ウィンナー 牛乳	米 じゃが芋 お麩 マヨネーズ マカロニ マーガリン	玉葱 人参 キャベツ しめじ いんげん コーン パセリ
10	土	春野菜の和風スパゲティ 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 ごま油 じゃが芋	たけのこ いんげん 玉葱 人参 キャベツ
12	月	ごはん フルーツ 筑前煮 ツナときゅうりの酢の物	じゃこトースト 牛乳	鶏肉 生揚げ ツナ しらす干し 昆布 牛乳	米 里芋 こんにゃく 食パン マヨネーズ	いんげん 干しいたけ たけのこ 人参 ごぼう 大根 キャベツ きゅうり
13	火	ごはん フルーツ 鱈の甘酢あんかけ 豆腐のみそ汁	枝豆 いりこ 牛乳	鱈 みそ 煮干しいりこ わかめ 豆腐 油揚げ いりこ 牛乳	米 片栗粉	玉葱 たけのこ 人参 ピーマン キャベツ 豆苗 枝豆
14	水	ごはん フルーツ 肉団子と春キャベツのスープ煮 いんげんのごまじゃこ和え	ヨーグルト お茶	鶏肉 しらす干し ヨーグルト	米 春雨 片栗粉 ごま油 ごま	キャベツ 人参 干しいたけ 生姜 チンゲン菜 玉葱 いんげん
15	木	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 マカロニサラダ	黒糖蒸しパン 牛乳	凍り豆腐 昆布 ツナ 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 しめじ キャベツ きゅうり いんげん コーン
16	金	ごはん フルーツ 豆腐とひじきのカレー揚げ きのこのすまし汁	じゃがバター 牛乳	鶏肉 豆腐 ひじき ツナ わかめ ちくわ 牛乳	米 片栗粉 パン粉 じゃが芋 マーガリン	いんげん コーン 人参 玉葱 えのき草 干しいたけ おくら パセリ
17	土	ピビンバ わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 のり わかめ 牛乳	米 ごま油 ごま	もやし 小松菜 コーン 人参 玉葱 チンゲン菜
19	月	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 春雨の中華和え	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 赤みそ かまぼこ きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 ホットケーキミックス	干しいたけ 玉葱 人参 もやし ニラ 生姜 きゅうり コーン
20	火	ごはん フルーツ ささみの磯辺揚げ 若竹汁	ココアプリン お茶	鶏肉 青のり わかめ 豆腐 牛乳	米 小麦粉	たけのこ 人参 玉葱 葱
21	水	ごはん フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきの煮物	パイナップルゼリー いりこ 牛乳	白身魚 ひじき 大豆 油揚げ いりこ 寒天 牛乳	米 マヨネーズ	コーン パセリ いんげん 人参 レモン汁 パイナップルジュース
22	木	ごはん フルーツ 生揚げの中華風煮 こんこん和え	フルーツヨーグルト お茶	豚肉 生揚げ 油揚げ ヨーグルト	米 ごま油 じゃが芋	いんげん 人参 玉葱 生姜 キャベツ きゅうり パナナ みかん缶 りんご缶
23	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 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 イチゴジャム	いんげん 玉葱 人参 きゅうり キャベツ コーン 干しぶどう レモン汁 いちご
24	土	ナポリタン コーンサラダ フルーツ	お菓子 牛乳	ウィンナー 牛乳	スパゲティ	人参 ピーマン 玉葱 しめじ トマト缶 キャベツ パセリ コーン
26	月	たけのこごはん フルーツ 煮魚 さつま芋とブロッコリーのみそ和え	あべかわマカロニ 牛乳	赤魚 みそ 油揚げ きな粉 牛乳	米 さつま芋 マカロニ	たけのこ 人参 生姜 コーン ブロッコリー
27	火	パン フルーツ 春野菜コロッケ 春雨スープ	ツナコーンむすび いりこ 牛乳	豚肉 鶏肉 いりこ ツナ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米 ごま油 春雨	玉葱 人参 キャベツ 干しいたけ チンゲン菜 生姜 コーン グリーンピース たけのこ
28	水	ごはん フルーツ 回鍋肉 切干大根のゴマネーズ	セサミトースト 牛乳	豚肉 赤みそ ツナ 牛乳	米 ごま 食パン マヨネーズ マーガリン	たけのこ キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 きゅうり 切干大根
30	金	パン フルーツ 鯉のぼりハンバーグ 青のりポテト 中華風コーンスープ	鯉のぼりゼリー 牛乳	牛肉 豚肉 大豆 ひじき 青のり わかめ 豆乳ホイップ 牛乳	パン パン粉 片栗粉 じゃが芋	玉葱 グリーンピース コーン 人参 生姜 豆苗 干しいたけ パナナ 干しぶどう

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。
※パンは卵・乳成分は使用していません。