

令和 4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	金	パン フルーツ コロケ 春雨スープ	炊き込みむすび 牛乳	豚肉 ウインナー 油揚げ 牛乳	パン 里芋 小麦粉 パン粉 じゃが芋 春雨 米	グリーンピース 人参 玉葱 もやし 豆苗 干しいたけ いんげん
2	土	チキンライス わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	グリーンピース コーン 人参 玉葱 もやし
4	月	ごはん フルーツ 肉団子とキャベツのスープ煮 マカロニサラダ	クラッカーサンド (イチゴジャム) 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 春雨 片栗粉 ごま油 マカロニ イチゴジャム マヨネーズ クラッカー	干しいたけ キャベツ 人参 生姜 チンゲン菜 玉葱 コーン きゅうり
5	火	塩むすび フルーツ ミートスパゲティ ツナサラダ	フライドポテト いりこ 牛乳	豚肉 ツナ いりこ 牛乳	米 スパゲティ じゃが芋	トマト缶 パセリ 人参 玉葱 しめじ コーン キャベツ きゅうり
6	水	わかめごはん フルーツ 鶏のから揚げ ポテトサラダ	フルーツポンチ 牛乳	わかめ 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋	生姜 コーン 人参 きゅうり パン缶 みかん缶 バナナ
7	木	ごはん フルーツ 白身魚のマヨコーン焼き 豆腐のみそ汁	りんごゼリー 牛乳	白身魚 わかめ みそ 煮干しいりこ 油揚げ 豆腐 寒天 牛乳	米 マヨネーズ	コーン キャベツ パセリ いんげん 玉葱 人参 リンゴジュース
8	金	ごはん フルーツ 肉じゃが 春雨の酢の物	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 わかめ かまぼこ きな粉 豆腐 牛乳	米 こんにやく じゃが芋 春雨 小麦粉	いんげん 玉葱 人参 コーン きゅうり
9	土	焼きうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり かつお節 牛乳	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン
11	月	パン フルーツ ハッシュドポーク じゃこサラダ	しそひじきむすび いりこ 牛乳	豚肉 しらす干し いりこ ひじき 牛乳	パン 米	グリーンピース トマト缶 玉葱 しめじ コーン キャベツ 小松菜 しそ 人参
12	火	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 ジャーマンポテト	黒ごまクッキー 牛乳	凍り豆腐 昆布 ウインナー 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 ごま 小麦粉	いんげん 玉葱 人参 たけのこ しめじ パセリ
13	水	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 いんげんのごま和え	揚げパン 牛乳	豆腐 みそ ちくわ 豚肉 かまぼこ きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 パン	干しいたけ キャベツ 人参 玉葱 もやし ニラ いんげん 生姜
14	木	ごはん フルーツ 鯖の甘酢あんかけ 豚汁	たけのこむすび 牛乳	鯖 みそ 煮干しいりこ 豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 里芋 こんにやく	たけのこ 玉葱 ピーマン ごぼう 豆苗 人参
15	金	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 切干大根のゴマネーズ	お麩ラスク 牛乳	生揚げ 豚肉 ツナ 牛乳	米 じゃが芋 ごま マヨネーズ お麩	いんげん 人参 玉葱 生姜 切干大根 きゅうり
16	土	中華丼 コーンスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	米 片栗粉	干しいたけ きくらげ 玉葱 白菜 人参 チンゲン菜 コーン パセリ
18	月	ごはん フルーツ 大豆のかきあげ きのこのすまし汁	オレンジゼリー 牛乳	大豆 かまぼこ 寒天 牛乳	米 小麦粉 さつま芋	いんげん 玉葱 人参 ごぼう 干しいたけ おくら えのき茸 オレンジジュース
19	火	ごはん フルーツ 赤魚の煮付け さつま芋とブロッコリーのみそ和え	パリパリポテト 牛乳	赤魚 みそ ウインナー 牛乳	米 さつま芋 マヨネーズ じゃが芋 餃子の皮	生姜 コーン 人参 ブロッコリー
20	水	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 ささみの中華サラダ	さつま芋あんぱん 牛乳	豆腐 ちくわ わかめ 鶏肉 豚肉 牛乳	米 さつま芋 春雨 ごま ごま油 パン こしあん	グリーンピース 干しいたけ 人参 玉葱 キャベツ ピーマン きゅうり
21	木	ごはん フルーツ ポークチャップ ひじきの白和え	マーブル蒸しパン いりこ 牛乳	豚肉 ひじき いりこ 豆乳 豆腐 牛乳	米 こんにやく ごま 小麦粉	いんげん 玉葱 人参 キャベツ しめじ 小松菜
22	金	ごはん フルーツ ささみの磯辺揚げ 若竹汁	あべ川マカロニ 牛乳	青のり 鶏肉 わかめ 豆腐 きな粉 牛乳	米 小麦粉 マカロニ	たけのこ 玉葱 人参 葱
23	土	ビビンバ 豆腐のすまし汁 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 のり 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	コーン もやし 小松菜 人参 玉葱 葱
25	月	チキンカレー 人参サラダ フルーツ	いちごケーキ 牛乳	鶏肉 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉	いんげん 玉葱 人参 コーン 干しぶどう キャベツ きゅうり いちご
26	火	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 添え野菜 コンソメスープ	コーンむすび いりこ 牛乳	白身魚 ウインナー いりこ 牛乳	パン 米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	キャベツ パセリ 玉葱 人参 コーン
27	水	ごはん フルーツ 筑前煮 きゃべつの塩昆布和え	青のりクラッカー 牛乳	昆布 生揚げ 鶏肉 青のり 牛乳	米 こんにやく 里芋 小麦粉	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
28	木	ごはん フルーツ 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋入りきんぴら	マシュマロパン 牛乳	豆腐 鶏肉 豚肉 牛乳	米 片栗粉 ごま油 ごま こんにやく パン じゃが芋 マシュマロ	玉葱 ピーマン 人参 ごぼう いんげん
30	土	ナポリタン コーンサラダ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー 牛乳	スパゲティ	トマト缶 パセリ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン

※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。

誕生日会