

令和4年度 4月 給食献立表

ひまわりいうちこども園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
※	1	金	ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	豚肉 水煮大豆 ハム	じゃがいも 油 砂糖 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ キャベツ コーン フルーツ
			★ きなこサンド・牛乳	きなこ 牛乳	パン バター 砂糖	
※	2	土	焼きそば わかめスープ フルーツ	豚肉 青のり いりこ わかめ	中華麺 油 ごま ごま油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ 葱 フルーツ
			★ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※	4	月	肉じゃが ほうれん草の磯和え フルーツ	牛肉 のり	じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 もやし キャベツ 人参 フルーツ
			★ マーブルケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 ココア	
※	5	火	二色むすび 鶏の唐揚げ スパゲティ炒飯 フルーツ	わかめの素 鶏肉 ウインナー 卵 チーズ	米 かたくり粉 油 スパゲティ 油	ゆかりの素 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ ホールトマト フルーツ
			★ いちごジャムクッキー・牛乳	牛乳	小麦粉 かたくり粉 ジャム 油 砂糖	
※	6	水	鮭の黄金焼き スナップエンドウ 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	鮭 チーズ 鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ	マヨネーズ	人参 スナップエンドウ キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
			★ バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		バナナ
※	7	木	豚肉の生姜焼き 小魚和え フルーツ	豚肉 ちりめん	油	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 もやし 白菜 人参 フルーツ
			★ みたらしいも・牛乳	牛乳	じゃがいも かたくり粉 砂糖	
※	8	金	さばの煮つけ 豚汁 フルーツ	さば 豚肉 みそ	砂糖 かたくり粉 里芋 板こんにゃく	生姜 小松菜 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
			★ お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ コーン 葱
※	9	土	カレーうどん 太もやしと油揚げの酢の物 フルーツ	牛肉 油揚げ	うどん 油 カレールウ 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 葱 もやし えのき フルーツ
			★ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※	11	月	かきあげ 春雨のごま酢和え フルーツ	えび 卵	じゃがいも 小麦粉 油 ごま 砂糖 春雨	人参 玉ねぎ ごぼう さやいんげん ほうれん草 もやし 大根 人参 フルーツ
			★ クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー ジャム	きゅうり
※	12	火	ハッシュドビーフ アスパラガスサラダ フルーツ	牛肉	ハヤシルウ 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト アスパラガス フルーツ
			★ フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
※	13	水	まりあげ 小松菜のチーズ和え フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき チーズ ちりめん	かたくり粉 パン粉 砂糖 ごま ごま油	葱 生姜 小松菜 フルーツ
			★ キャロット蒸しパン・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	人参
※	14	木	スパニッシュオムレツ ひじきサラダ フルーツ	卵 ベーコン 牛乳 チーズ ハム ちりめん ひじき	じゃがいも 油 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ ほうれん草 人参 フルーツ
			★ おにぎり・牛乳	塩昆布 牛乳	米 ごま	
※	15	金	白身魚の西京焼き ブロッコリーのおかか和え 若竹汁 フルーツ	白身魚 みそ かつお節 豆腐 わかめ	砂糖	ブロッコリー コーン 人参 竹の子 人参 葱 フルーツ
			★ 桃ケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス バター 砂糖	桃缶
※	16	土	ビーフン コンソメスープ フルーツ	ビーフン 豚肉 ちくわ わかめ	砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ ピーマン 豆苗 玉ねぎ 人参 コーン フルーツ
			★ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※	18	月	牛肉の甘辛煮 ツナサラダ フルーツ	牛肉 ツナ	砂糖 ごま	生姜 竹の子 アスパラガス 人参 しめじ 小松菜 キャベツ 人参 コーン フルーツ
			★ 豆腐ドーナツ・牛乳	豆腐 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	