

令和 5年度 4月献立表

ひまわりさかえこども園

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
入園式	1	土	ピラフ コンソメスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー わかめ 牛乳	米 じゃが芋 コーン パセリ グリンピース 玉葱 人参 キャベツ 豆苗
進級式	3	月	ごはん フルーツ 鶏の唐揚げ 付け合わせ 春キャベツのみそ汁	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳 煮干しいりこ 油揚げ 寒天	米 片栗粉 小麦粉 生姜 ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 玉葱 豆苗 りんごジュース
	4	火	パン フルーツ 鶏肉と野菜のクリーム煮 ツナサラダ	しそひじきむすび 牛乳	鶏肉 豆乳 ツナ ひじき 牛乳	パン 小麦粉 じゃが芋 米 さつま芋 グリーンピース コーン 人参 玉葱 しめじ キャベツ 小松菜 しそ
	5	水	ごはん フルーツ 付け合わせ 白身魚のコーンマヨ焼き マカロニのケチャップ炒め	おからドーナツ いりこ 牛乳	白身魚 ウインナー おから いりこ 牛乳	米 小麦粉 マカロニ マヨネーズ コーン パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉葱 ピーマン
	6	木	ごはん フルーツ 大豆ハンバーグ コーンスープ 付け合わせ	いちごのおはぎ 牛乳	大豆 豚肉 牛肉 ウインナー 豆乳 牛乳	米 もち米 パン粉 じゃが芋 こしあん 玉葱 人参 いんげん コーン パセリ キャベツ いちご
	7	金	ごはん フルーツ 納豆のボール揚げ 若竹汁 付け合わせ	青のりトースト 牛乳	納豆 ひじき 鶏肉 豚肉 わかめ 豆腐 青のり 牛乳	米 パン粉 小麦粉 マヨネーズ パン 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー たけのこ 葱
	8	土	ミートスパゲティ キャベツの塩昆布和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 昆布 牛乳	スパゲティ トマト缶 パセリ 人参 玉葱 しめじ キャベツ
	10	月	塩むすび フルーツ きつねうどん かき揚げ	クラッカーサンド (ココアクリーム) 牛乳	かまぼこ わかめ 鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳	うどん 小麦粉 米 さつま芋 クラッカー コーンスターチ 干し椎茸 人参 玉葱 葱 大根 いんげん
	11	火	ごはん フルーツ 豆腐の野菜あんかけ 切干大根の煮物	黒糖蒸しパン 牛乳	豆腐 鶏肉 牛乳 さつま揚げ 豆乳	米 片栗粉 小麦粉 玉葱 人参 葱 切干大根 いんげん 干し椎茸
	12	水	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース もずくスープ 付け合わせ	コーンむすび いりこ 牛乳	白身魚 もずく いりこ 牛乳	小麦粉 パン粉 マヨネーズ ごま油 米 パン キャベツ いんげん 干し椎茸 人参 玉葱 もやし チンゲン菜 コーン
	13	木	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 チャブチェ	フライドポテト 牛乳	凍り豆腐 昆布 豚肉 牛乳	米 片栗粉 春雨 ごま ごま油 じゃが芋 いんげん 人参 しめじ 干し椎茸 玉葱 小松菜 生姜
	14	金	ごはん フルーツ ポークビーンズ キャベツのゆかり和え	お麩ラスク 牛乳	大豆 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 お麩 いんげん 玉葱 人参 コーン しそ キャベツ きゅうり
	15	土	四色丼 豆腐のすまし汁 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 コーン 生姜 人参 ほうれん草 もやし 玉葱 葱
	17	月	たけのこごはん フルーツ カレー肉じゃが マカロニサラダ	アメリカンドック 牛乳	油揚げ 豚肉 ツナ ウインナー 牛乳	米 こんにやく マカロニ じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 たけのこ 干し椎茸 人参 生姜 玉葱 ピーマン コーン キャベツ きゅうり
	18	火	パン フルーツ ひじき入りコロッケ ジュリアンスープ 付け合わせ	梅むすび いりこ 牛乳	ひじき 豚肉 ウインナー いりこ 牛乳	パン じゃが芋 小麦粉 さつま芋 春雨 米 パン粉 人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり たけのこ えのき茸 セロリ 大根 豆苗 梅
	19	水	ごはん フルーツ 赤魚と大根の煮付け さつま芋とブロッコリーのみそ和え	フルーツポンチ 牛乳	赤魚 みそ 牛乳	米 さつま芋 大根 生姜 コーン ブロッコリー 人参 パイン缶 みかん缶 バナナ
	20	木	ごはん フルーツ お好みボール きのこ汁	ちんすこう 牛乳	青のり かつお節 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 小麦粉 コーン キャベツ 人参 もやし 葱 干し椎茸 えのき茸 玉葱 豆苗
	21	金	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンサンスー	あべかわマカロニ 牛乳	豆腐 みそ ちくわ 豚肉 鶏肉 きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 マカロニ 干し椎茸 玉葱 人参 もやし ニラ 生姜 コーン きゅうり
	22	土	焼きうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かつお節 青のり 牛乳	うどん じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン
	24	月	ごはん フルーツ 鱈の甘酢あんかけ 呉汁	人参スコーン 牛乳	鱈 大豆 みそ 油揚げ 豆乳 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 こんにやく たけのこ 玉葱 人参 ピーマン 白菜 大根 ごぼう 葱 コーン
誕生日会	25	火	ポークカレー 人参サラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	豚肉 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 いんげん 玉葱 人参 コーン 干しぶどう きゅうり キャベツ いちご
	26	水	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え	みかんゼリー いりこ 牛乳	生揚げ 豚肉 牛乳 いりこ	米 じゃが芋 ごま いんげん 人参 玉葱 生姜 キャベツ 小松菜 みかん缶
	27	木	ごはん フルーツ 赤魚の竜田揚げ ポテトサラダ 付け合わせ	マシュマロパン 牛乳	赤魚 牛乳	米 片栗粉 ごま マヨネーズ じゃが芋 マシュマロ パン 生姜 キャベツ いんげん コーン 人参 きゅうり
	28	金	パン フルーツ ハッシュドポーク ささみときゅうりの春雨サラダ	きつねむすび 牛乳	豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	パン 春雨 ごま ごま油 米 グリーンピース 人参 玉葱 トマト缶 しめじ きゅうり

※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。