

4月予定献立表 笑美保育所

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01月	御飯、春キャベツの回鍋肉、★ほうれん草のささみ和え、★わかめスープ、清見オレンジ	○さつまいも、米、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○白バラ牛乳、豚肉(もも)、チキンささみ水煮、赤みそ、◎白バラ牛乳	オレンジ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、生わかめ、きゅうり	○しょうゆ、しょうゆ、中華だしの素、酒、しょうゆ(うすくち)	ひこうきビスケット、牛乳	★さつま芋の甘煮、牛乳
02火	御飯、★肉じゃが、春キャベツのレモン醤油和え、麩のすまし汁、バナナ	じゃがいも、米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○油、砂糖、油、焼☆	○白バラ牛乳、豚肉(もも)、○ゆであずき缶、かつお節、◎白バラ牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、きゅうり、こんぶ(だし用)、レモン果汁	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	おこめリング、牛乳	★抹茶蒸しパン、牛乳
03水	丸パン、★鶏肉のマーマレード焼き、白菜の塩昆布和え、新じゃがスープ、りんご、牛乳	丸パン、○米、じゃがいも、○砂糖、油	白バラ牛乳、鶏もも肉、◎白バラ牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	りんご、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、○ごぼう、きゅうり、○にんじん、マーマレード、塩こんぶ	しょうゆ、○しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、○酒、パセリ粉	ソフトせんべい、牛乳	そぼろおにぎり、お茶
04木	御飯、★きんぴらごぼう、フレンチサラダ、つるつるスープ、バナナ	米、はるさめ、○砂糖、砂糖、油、オリーブ油	○白バラ牛乳、豚肉(もも)、○バター、ごま、◎白バラ牛乳	バナナ、キャベツ、ごぼう、にんじん、○りんご、はくさい、たまねぎ、しめじ、みかん缶、きゅうり、○干しぶどう、ねぎ、◎バナナ	酢、しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ、牛乳	アップルパイ、牛乳
05金	わかめうどん、★さつまいもの昆布煮、★小松菜のおかか和え、清見オレンジ	ゆでうどん、さつまいも、○食パン、砂糖	○白バラ牛乳、鶏もも肉、かつお節、◎白バラ牛乳	オレンジ、はくさい、こまつな、もやし、たまねぎ、○いちごジャム、にんじん、しめじ、生わかめ、ねぎ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	干しぶどう、牛乳	★ジャムサンド、牛乳
06土	ケチャップライス、★ほうれん草の磯香和え、バナナ	米	ウイナー	バナナ、もやし、ほうれんそう、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ	ミレービスケット	ゼリー、お星さまスナック
08月	御飯、★旬の魚の西京焼き、大根のりごまサラダ、★はんぺんのすまし汁、バナナ	米、○小麦粉、砂糖、○砂糖	○白バラ牛乳、旬の魚、はんぺん、白みそ、○バター、かつお節、ごま、◎白バラ牛乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、焼きのり	酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、○食塩、食塩	クラッカー、牛乳	★ケンタッキーフーズ、牛乳
09火	あんかけ丼、★南瓜のいとこ煮、★切干大根の甘酢和え、バナナ	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖、油、○片栗粉	○白バラ牛乳、豚肉(もも)、ゆであずき缶、チキンささみ水煮、◎白バラ牛乳	かぼちゃ、バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、切り干しだいこん、きゅうり、◎バナナ	酢、○しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	バナナ、牛乳	★みたらし団子、牛乳
10水	★食パン、ミートローフ、★ごぼうサラダ、春キャベツスープ、りんご、牛乳	食パン、○米、パン粉	白バラ牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チキンささみ水煮、◎白バラ牛乳	りんご、ごぼう、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり、○味付けのり、ひじき、◎干しぶどう	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、○食塩、食塩	干しぶどう、牛乳	塩むすび、お茶
11木	御飯、★チャブチェ、★スティック野菜、レタススープ、清見オレンジ	○じゃがいも、米、はるさめ、○油、砂糖、ごま油	○白バラ牛乳、豚ひき肉、◎白バラ牛乳	オレンジ、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、レタス、きゅうり、しめじ、コーン缶、にら、にんにく、しょうが、○あおのり	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、○食塩	おこめリング、牛乳	★のり塩ポテト、牛乳
12金	御飯、★ローストチキン、キャベツのマリネ、中華スープ、りんご	○焼きそばめん、米、砂糖、○油、オリーブ油	○白バラ牛乳、鶏もも肉、○豚肉(もも)、ベーコン、◎白バラ牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、だいこん、○キャベツ、○もやし、にんじん、しめじ、○にんじん、きゅうり、○赤ピーマン、○ピーマン、ねぎ	酢、しょうゆ、中華だしの素、みりん、しょうゆ(うすくち)、○食塩、食塩、○こしょう	ミレービスケット、牛乳	塩焼きそば、牛乳
13土	牛肉味噌丼、大根のおかか和え、バナナ	米、砂糖、油	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり	酢、しょうゆ	ひこうきビスケット	クラッカー、ゼリー
15月	御飯、★青椒肉絲、★小松菜の塩昆布和え、白菜スープ、バナナ	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○白バラ牛乳、牛肉(もも)、○無塩バター、◎白バラ牛乳	バナナ、はくさい、こまつな、もやし、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しめじ、○干しぶどう、きゅうり、塩こんぶ	しょうゆ、オイスターソース、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)	おこめリング、牛乳	★レーズンクッキー、牛乳
16火	★たけのこ御飯、★チキンカツ、アスパラガスとコーンのサラダ、新玉ねぎスープ、オレンジゼリー	米、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、パン粉、○油、油、小麦粉、じゃがいも	○白バラ牛乳、鶏むね肉、○バター、○ホイップクリーム、ベーコン、◎白バラ牛乳	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、えのきだけ、コーン缶、グリーンアスパラガス、きゅうり、○いちごジャム、○いちご、セロリー、こんぶ(だし用)	中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	ソフトせんべい、牛乳	梅のカップケーキ、牛乳
17水	御飯、春野菜炒め、春雨サラダ、もやしの中華スープ、りんご	米、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、○油、砂糖、油	○白バラ牛乳、○白バラ牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、◎白バラ牛乳	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり、スナックえんどう、グリーンアスパラガス	酢、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう	バナナ、牛乳	★ココア蒸しパン、牛乳
18木	ガーリックライス、★新じゃがそぼろ、春キャベツのしらす和え、アスパラガスの味噌汁、★スナックえんどう、バナナ	じゃがいも、米、○小麦粉、○ながいも、砂糖、油、片栗粉	○白バラ牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、○ハム、しらす干し、いわし(煮干し)、◎白バラ牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、○キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、スナックえんどう、えのきだけ、きゅうり、ピーマン、にんにく、こんぶ(だし用)、○あおのり	○お好みソース、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	ミレービスケット、牛乳	★お好み焼き、牛乳
19金	黒糖パン、鮭のインディアン煮、★ブロッコリーの梅のり和え、ワンタンスープ、清見オレンジ、牛乳	○米、小麦粉、ワンタンの皮、油、砂糖、○油、ロールパン、黒砂糖	白バラ牛乳、さけ、豚ひき肉、◎白バラ牛乳	オレンジ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、ごぼう、にら、ひじき、うめびしお、焼きのり、◎干しぶどう	しょうゆ、中華だしの素、みりん、しょうゆ(うすくち)、カレー粉	干しぶどう、牛乳	★きんぴらおにぎり、お茶
20土	弁当日					おこめリング	クラッカー、ひこうきビスケット
22月	御飯、★鶏肉の香味焼き、★れんこんとブロッコリーのサラダ、ミネストローネ、バナナ	○さつまいも、米、○黒砂糖、○片栗粉、ごま油	○白バラ牛乳、鶏もも肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎白バラ牛乳	バナナ、れんこん、トマト、だいこん、キャベツ、トマトピューレ、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんにく	○しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)	おこめリング、牛乳	★みたらし芋、牛乳
23火	御飯、★旬の魚の南蛮漬、春キャベツの酢味噌和え、かぼちゃのコンソメスープ、りんご	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	○白バラ牛乳、旬の魚、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎白バラ牛乳	りんご、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、○マーマレード、ピーマン、きゅうり	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	クラッカー、牛乳	★マーマレードクッキー、牛乳
24水	しょうゆラーメン、★じゃが芋きんぴら、★ほうれん草ともやしのナムル、バナナ、牛乳	ゆで中華めん、○米、じゃがいも、ごま油、油、砂糖、○油	白バラ牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、○豚ひき肉、○牛ひき肉、ごま、かつお節、◎白バラ牛乳	バナナ、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、生わかめ、こんぶ(だし用)、◎干しぶどう	しょうゆ、○しょうゆ、○酒、○みりん、食塩	干しぶどう、牛乳	鮭わかめおにぎり、お茶
25木	御飯、★牛肉と小松菜の炒め物、納豆サラダ、★油揚げの味噌汁、清見オレンジ	米、油	○白バラ牛乳、牛肉(もも)、油揚げ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、◎白バラ牛乳	オレンジ、キャベツ、もやし、○りんご天然果汁、こまつな、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、だいこん、たまねぎ、○いちご、しめじ、にんじん、コーン缶、きゅうり、こんぶ(だし用)、◎バナナ	酒、しょうゆ、オイスターソース	バナナ、牛乳	フルーツボンチ、牛乳
26金	春野菜カレー、レバーのブルーネ煮、もやしの塩昆布和え、りんご	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、油	○白バラ牛乳、鶏レバー、豚肉(ばら)、◎白バラ牛乳	りんご、もやし、キャベツ、ブルーネ(乾)、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ	ひこうきビスケット、牛乳	★ホットケーキ、牛乳
27土	焼豚チャーハン、白菜のおかか和え、バナナ	米、油	焼き豚	バナナ、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	ひこうきビスケット	おほしさまスナック、ゼリー
30火	御飯、★豚肉の生姜焼き、★わかめサラダ、豆腐スープ、バナナ	米、○小麦粉、砂糖、○油、油	○白バラ牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、○ベーコン、○ピザ用チーズ、◎白バラ牛乳	バナナ、だいこん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しめじ、生わかめ、きゅうり、ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)	ミレービスケット、牛乳	★ベーコンチーズ蒸しパン、牛乳

◎行事、材料などの都合で献立を変更する場合があります。◎卵使用料理には\_線、乳使用料理には\_線が引いてあります。◎毎月18日「いいはの日」でかみかみデーです。★マークの付いているところはかみかみメニューです。