

令和5年 * * * * * * 4月 献立表 * * * * * * * たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤) 血や肉を作る	(黄) 力や熱になる	(緑) 体の調子を整える	
1	土	サンドイッチ・チーズ ほうれん草スープ・果物	シーチキン・チーズ 卵・豆腐	食パン マヨネーズ じゃが芋	きゅうり・人参・しめじ コーン・ほうれん草・玉ねぎ	おかき
3	月	高野豆腐のから揚げ・海藻サラダ 人参ツナ炒め・ちんげん菜スープ・果物	高野豆腐・サラダ昆布 ちりめん・シーチキン 豆腐	片栗粉・小麦粉 青じそドレッシング 油	生姜・ニンニク・レタス きゅうり・黄パプリカ・人参 エリンギ・ちんげん菜・生椎茸・玉ねぎ	焼き胡麻団子 白玉粉・粒あん・いり胡麻
4	火	鮭のムニエル・ゆば和え なめたけブロッコリー・がき玉汁・果物	鮭・湯葉 ハム・豆腐 卵	小麦粉・バター フレンチドレッシング	キャベツ・きゅうり・コーン 人参・ブロッコリー・なめたけ 玉ねぎ・青ねぎ・しめじ	ポンドケーキ 白玉粉・粉チーズ・牛乳 蒸しパンmix・マーガリン
5	水	じゃが芋のミートグラタン・大豆の味噌マヨサラダ 新玉ねぎと塩昆布のナムル・コンソメスープ・果物	合い挽きミンチ・チーズ 大豆・ハム・塩っペ ウイナー	マヨネーズ ごま油 胡麻	ピーマン・人参・玉ねぎ インゲン・コーン・新玉ねぎ きゅうり・GP・パセリ・しめじ・大根	麩のラスク グラニュー糖・麩・バター
6	木	赤魚の生姜焼き・こんにやくチャプチェ 小松菜の煮びたし・洋風みそ汁・果物	赤魚 豚肉・厚揚げ 味噌・ベーコン	ごま油・胡麻 小麦粉 糸こんにやく	生姜・ピーマン・干し椎茸 人参・筍・玉ねぎ・小松菜 しめじ・ブロッコリー・かぼちゃ	ブルーベリーサンド 食パン・ブルーベリージャム
7	金	鶏肉のオーロラソース・ポテトサラダ ちりめんほうれん草・なめこ汁・果物	鶏肉・牛乳・ハム ちりめん・卵 豆腐・油揚げ・味噌	マヨネーズ じゃが芋	人参・きゅうり・ほうれん草 コーン・なめこ・玉ねぎ 青ねぎ	さくらういろ 片栗粉・白玉粉・小麦粉 グラニュー糖・水・食紅
8	土	ハヤシライス・ゆで卵 わかめ和え・果物	牛肉・卵 わかめご飯の素		トマトホール缶・玉ねぎ・GP えのき・しめじ・大根・きゅうり	おかき
10	月	ほうれん草の巣ごもり卵・胡麻和え かわれたくあん・ポークビーンズ・果物	ベーコン・卵 カニカマ・大豆 豚肉	胡麻 じゃが芋	玉ねぎ・ほうれん草・人参 もやし・コーン・小松菜・かいわれ たくあん・しめじ・パセリ・GP	ココア蒸しパン 純ココア・牛乳・蒸しパンmix
11	火	菜の花ご飯・クリスピーチキン・コールスローサラダ かぼちゃのバター醤油炒め・茎わかめスープ・果物	ささみ・卵・生クリーム 牛乳・ハム・カニカマ 豆腐・茎わかめ	油・小麦粉 マヨネーズ・バター フレンチドレッシング	菜めしの素・キャベツ・人参 きゅうり・コーン・かぼちゃ 生椎茸・青ねぎ・玉ねぎ	さつま芋ケーキ さつま芋・小麦粉・バター・砂糖 BP・卵
12	水	鯛の梅煮・あんかけもやし 牛肉のしぐれ煮・厚揚げのみそ汁・果物	鯛・牛肉 ちくわ・厚揚げ 味噌	糸こんにやく 油 片栗粉	梅干し・生生姜・ごぼう もやし・人参・ピーマン しめじ・青ねぎ・大根	レーズン餅 レーズン・白玉粉・片栗粉・砂糖
13	木	豆腐の彩り焼き・五色ナムル じゃが芋のおかか和え・新玉ねぎスープ・果物	豆腐・ベーコン・ひじき ハム・かつお節 ウイナー・わかめ	片栗粉 じゃが芋 ごま油・いり胡麻	人参・玉ねぎ・枝豆・黄パプリカ ほうれん草・もやし・コーン 新玉ねぎ・しめじ・青ねぎ	こしあんクッキー こしあん・小麦粉・卵・バター
14	金	白身魚の洋風オイル焼き・切干し大根煮 チンゲン菜ソテー・沢煮桃・果物	メルルーサ 油揚げ・ベーコン ちくわ・焼板	バター 板こんにやく	ピーマン・人参・玉葱・パプリカ・三つ葉 切り干し・干し椎茸・チンゲン菜 エリンギ・レタス・青ねぎ	もちもちきな粉 きな粉・白玉粉・砂糖・牛乳 卵・油・蒸しパンmix
15	土	レタスターハン・もやしスープ ゆかり和え・果物	卵・焼豚 豆腐	油	レタス・人参・玉ねぎ 青ねぎ・大根・きゅうり もやし・しめじ・ゆかり	おかき
17	月	鱈のバター醤油焼き・春キャベツの胡麻酢和え 高野の含め煮・もずく汁・果物	鱈・カニカマ 高野豆腐・もずく 豆腐・焼板	バター 胡麻・板こんにやく	春キャベツ・人参・きゅうり コーン・インゲン 青ねぎ・えのき・玉ねぎ	アーモンドファッジ スライスアーモンド・バター コーンフレーク・マシュマロ
18	火	手作り弁当日				くまフィン Hkmix・卵・砂糖・純ココア・牛乳 バター・小麦粉・BP・チョコペン・ホイップ
19	水	ちくわのお好み揚げ・和風サラダ 高野とピーマン炒め・豚汁・果物	ちくわ・卵・青のり ちりめん・高野豆腐・塩っペ 豚肉・味噌・油揚げ	油・胡麻油 小麦粉 和風ドレ・板こんにやく	紅生姜・レタス・きゅうり・コーン ピーマン・大根・ごぼう もやし・しめじ・人参・青ねぎ	黒糖わらび餅 黒糖・わらび餅粉・水 きな粉・砂糖
20	木	鮭のタルタル焼き・海苔和え ゆかり大根・クリームシチュー・果物	鮭・卵 海苔の佃煮 牛乳・鶏肉	マヨネーズ じゃが芋	パセリ・ほうれん草・えのき 人参・ゆかり・大根・コーン 玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・GP	あんクリームクラッカー クラッカー・こしあん・クリームチーズ
21	金	春キャベツと豚肉の甘辛炒め・春雨サラダ こんにやく土佐煮・若竹汁・果物	豚肉・ハム かつお節・わかめ 焼板	春雨 マヨネーズ 板こんにやく	ニンニク・生姜・春キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン・コーン・きゅうり インゲン・レンコン・筍・青ねぎ・えのき	カレーサブレ カレー粉・粉チーズ・小麦粉・油 グラニュー糖・塩・牛乳
22	土	トマトのクリームパスタ・チーズ 卵サラダ・果物	ベーコン・チーズ 牛乳・卵	スパゲッティ マヨネーズ バター	玉ねぎ・トマトホール缶 しめじ・パセリ・レタス きゅうり・人参	おかき
24	月	サバの味噌煮・春きんぴら 新玉ねぎのおかか和え・麩とわかめのみそ汁・果物	鮭・味噌 平天・かつお節 わかめ・油揚げ	板こんにやく 胡麻 麩	生生姜・筍・人参・アスパラガス ごぼう・きゅうり・新玉ねぎ えのき・青ねぎ・玉ねぎ	スコーン いちごジャム・蒸しパンmix・油・牛乳
25	火	ゆかりご飯・豆腐ボール・人参しりしり ほうれん草サラダ・かぼちゃスープ・果物	豆腐・シーチキン ひじき・ハム ウイナー	小麦粉・片栗粉 油・マヨネーズ	ゆかり・人参・青ねぎ ほうれん草・コーン・キャベツ 南瓜・しめじ・玉ねぎ・GP・パセリ	バナナケーキ バナナ・小麦粉・卵・BP 砂糖・バター・油
26	水	牛肉のガリポン炒め・レタスとしめじ和え がんもの含め煮・すまし汁・果物	牛肉・ベーコン がんも・豆腐 焼板	油	にんにく・人参・玉ねぎ・キャベツ レタス・しめじ・かいわれ大根 インゲン・えのき・青ねぎ	揚げ芋餅 じゃが芋・片栗粉・白玉粉 コンソメ・青のり・油
27	木	鱈の胡麻照り焼き・大豆とひじきの煮物 ツナ味噌小松菜・もやしのみそ汁・果物	鱈・大豆 ひじき・油揚げ シーチキン・味噌	胡麻 板こんにやく	人参・インゲン・干し椎茸 キャベツ・きゅうり・しめじ もやし・玉ねぎ・青ねぎ	シナモンシュガートースト 食パン・グラニュー糖 シナモン・マーガリン
28	金	ジャーマンオムレツ・スパゲッティサラダ ブロッコリーソテー・春野菜スープ・果物	卵・ウイナー ハム ベーコン	じゃが芋 スパゲッティ マヨネーズ・バター	人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり コーン・ブロッコリー・エリンギ・パセリ 春キャベツ・しめじ・アスパラガス	フルーツゼリー みかん缶・パイン缶・ゼリーの素
29	土	昭和の日				

献立作成 竹本

食材の都合により献立を変更することがあります。
はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月のご飯日は、11日と25日です。
すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。
☆今月の手作り弁当日は、18日です。

