



H31年 4月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	月	黒米ご飯 (米 黒米 塩 ごま)	鶏肉の照り焼き さつまいもの甘煮	鶏肉 醤油 みりん 酒 さつまいも 醤油 素精糖	ごまのみたらし 団子	上新粉 白玉粉 醤油 素精糖 ごま 片栗粉	ご飯 焼きもの 汁物
		ご飯(米)	紅白なます 若竹汁	大根 人参 素精糖 酢 塩 わかめ 筍 豆腐 醤油 塩 かつおだし			
2	火	ご飯(米)	豚肉のソース焼き 春雨の酢の物 かぼちやの煮物 きやべつと油揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン ソース 醤油 塩 菜種油 春雨 きゅうり 人参 素精糖 塩 酢 かぼちや 素精糖 醤油 きやべつ 油揚げ 味噌 にぼしだし	あげうどん	うどん 青のり 塩 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
			カレーライス わかめとしらすのサラダ 豆腐とえのきのスープ	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油 チーズ りんご トマト 牛乳 ケチャップ ソース わかめ しらす きゅうり きやべつ 塩 酢 菜種油 豆腐 えのき 人参 塩 醤油 かつおだし			
4	木	パン (パン ジャム)	おからのミートローフ 青菜とハムの炒め物 ブチトマト ねぎとしめじのスープ	おから 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ ほうれん草 もやし コーン 無添加ロースハム 塩 醤油 菜種油 ブチトマト 葱 しめじ わかめ 塩 醤油 かつおだし	きつねごはん	ご飯 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	おにぎり 和え物 汁物
			鯖の味噌漬け焼き れんこんとひじきのきんぴら ナムル 椎茸と麩のすまし汁	鯖 みそ 醤油 みりん 酒 れんこん ひじき 豚肉 人参 素精糖 醤油 酒 菜種油 ほうれん草 人参 もやし 酢 素精糖 醤油 ごま油 椎茸 麩 玉葱 塩 醤油 かつおだし			
6	土	ご飯(米)	じゃこチャーハン きやべつとコーンのサラダ わかめともやしのスープ	じゃこ 人参 葱 ビーマン 椎茸 塩 醤油 菜種油 きやべつ きゅうり コーン 酢 塩 菜種油 わかめ もやし 葱 塩 醤油 かつおだし	ココア蒸しパン	小麦粉 BP 素精糖 ココア	
			鶏のマーメレード焼き きやべつときゅうりの浅漬け 人参のおかか煮 かき卵汁	鶏肉 マーメレードジャム 醤油 みりん 酒 きやべつ きゅうり 塩 人参 かつお節 醤油 素精糖 卵 玉ねぎ 万能ねぎ 片栗粉 塩 醤油 かつおだし			
9	火	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き かぶの甘酢和え 筑前煮 大根のみそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 青のり かぶ 素精糖 塩 酢 里芋 鶏肉 人参 ごぼう はす 干し椎茸 こんにゃく さやえんどう 醤油 素精糖 菜種油 かつおだし 大根 油揚げ 味噌 にぼしだし	きな粉揚げパン	パン 砂糖 きな粉 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
			厚揚げのそぼろ煮 きんぴらごぼう 小松菜の磯辺和え なめこみそ汁	豚肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ さやいんげん 味噌 醤油 素精糖 菜種油 片栗粉 ごぼう 人参 醤油 素精糖 菜種油 小松菜 海苔 醤油 かつおだし なめこ わかめ みそ にぼしだし			
11	木	ご飯(米)	魚の変わり揚げ 人参とごぼうの煮物	鱈 カレー粉 醤油 酒 片栗粉 菜種油 人参 ごぼう 素精糖 醤油 菜種油	ヨーグルト クラッカー	ヨーグルト クラッカー	混ぜご飯 煮物 汁物
		たけのご飯 (米 筍 人参 油揚げ)	青菜とえのきのお浸し じゃが芋のみそ汁	ほうれん草 えのき 醤油 かつおだし じゃが芋 玉ねぎ 味噌 にぼしだし			
12	金	うどん	野菜うどん 金時豆煮 ブロッコリーの胡麻和え	うどん 豚肉 人参 大根 葱 きやべつ 椎茸 かつおだし 素精糖 塩 醤油 酒 金時豆 素精糖 塩 ブロッコリー ごま 素精糖 醤油	しらすおにぎり	米 しらす ごま 醤油	おにぎり 和え物 汁物
			豚肉のケチャップ炒め 大根ときやべつサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ケチャップ ソース 塩 菜種油 大根 きやべつ 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 厚揚げ 葱 人参 みそ にぼしだし			

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆1日は開園記念日の行事食です。
 ☆17日は誕生会です。
 ☆ゴールデンウィーク10連休のため、25日は子どもの日の行事食です。