



R2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	水	黒米ご飯 (米 黒米 塩 ごま)	鶏肉みそ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 若竹汁	鶏肉 味噌 醤油 みりん 酒 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 ほうれん草 もやし かつお節 醤油 かつおだし わかめ 筍 豆腐 醤油 塩 かつお昆布だし	マカロニきな粉 果物 牛乳	マカロニ きな粉 素精糖 塩	混ぜご飯 煮物 汁物
15	水	ゆかりご飯 (米 ゆかり 塩)	鶏肉みそ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 若竹汁	鶏肉 味噌 醤油 みりん 酒 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 ほうれん草 もやし かつお節 醤油 かつおだし わかめ 筍 豆腐 醤油 塩 かつお昆布だし	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶 桃缶 いちご パイン缶 寒天 砂糖	
2	木	ご飯(米)	ひき肉カレー じゃこサラダ 豆腐とえのきのスープ	豚肉 菜種油 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 小麦粉 じゃこ 大根 きゅうり 人参 醤油 塩 酢 菜種油 豆腐 えのき 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	ラスク	フランスパン 素精糖 バター	炒飯 サラダ 汁物
16	木	ターメリック ライス	ドライカレー じゃこサラダ 春雨スープ	豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ ビーマン レーズン ケチャップ ソース 薄力粉 カレー粉 菜種油 塩 じゃこ 大根 きゅうり 人参 醤油 塩 酢 菜種油 春雨 キャベツ ささみ 塩 醤油 かつお昆布だし	果物 牛乳		
3	金	ご飯(米)	チンジャオロース 三色酢の物 かぼちゃの煮物 キャベツと人参のみそ汁	豚肉 塩 酒 筍 ビーマン 赤ビーマン 素精糖 醤油 ソース ごま油 もやし きゅうり 人参 素精糖 塩 酢 かぼちゃ 素精糖 醤油 キャベツ 人参 油揚げ 味噌 にぼしだし	あげうどん 果物 牛乳	うどん 青のり 塩 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
4	土	ご飯(米)	鮭の塩焼き 肉じゃが 厚揚げのみそ汁	鮭 塩 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さやいんげん 素精糖 塩 醤油 菜種油 厚揚げ 人参 長ねぎ 味噌 にぼしだし	レーズン蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 レーズン	
6	月	パン (パン ジャム)	おからのミートローフ 青菜とコーンの炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 白菜とベーコンのスープ	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 塩 醤油 菜種油 きゅうり わかめ 酢 素精糖 塩 白菜 ベーコン しめじ 塩 醤油 菜種油	キャラットライス 果物 牛乳	ご飯 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 塩 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
7	火	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き かぶときゅうりのごま酢和え さつま芋のレモン煮 なめこのみそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 青のり かぶ きゅうり ごま 素精糖 塩 酢 さつま芋 レモン 塩 素精糖 なめこ 葱 わかめ 味噌 にぼしだし	きな粉団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 きな粉 素精糖 塩	混ぜご飯 煮物 汁物
8	水	ご飯(米)	タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく 塩 キャベツ コーン ブロッコリー 塩 酢 菜種油 じゃがいも 塩 青のり チンゲン菜 えのき 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター ジャム	スパゲティ サラダ 汁物
9	木	ご飯(米)	さばのみそ煮 こんにやくの土佐煮 小松菜のしらす和え 麩と椎茸のすまし汁	さば 味噌 醤油 素精糖 酒 生姜 つきこんにやく かつお節 醤油 みりん 菜種油 小松菜 人参 しらす 醤油 かつおだし 麩 椎茸 万能葱 醤油 塩 かつお昆布だし	フライドポテト 果物 牛乳	じゃが芋 塩 青のり 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
10	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 キャベツ 椎茸 かつお昆布だし 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 果物 牛乳	米 しらす 青のり 醤油	ご飯 焼きもの 汁物
11	土	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き 大根とキャベツのサラダ じゃが芋のみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 大根 キャベツ 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 じゃが芋 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
13	月	ご飯(米)	厚揚げのそぼろ煮 はすのきんぴら キャベツときゅうりの塩もみ 大根のみそ汁	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 はす 人参 ごま 菜種油 素精糖 醤油 酒 キャベツ きゅうり 塩 大根 油揚げ 味噌 にぼしだし	クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 卵 バター	おにぎり 和え物 汁物
14	火	ご飯(米)	鱈の竜田揚げ ひじきの煮物 大根と人参のなます 五目みそ汁	鱈 生姜 醤油 酒 片栗粉 菜種油 ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 大根 人参 素精糖 酢 塩 かぼちゃ 椎茸 葱 豆腐 鶏肉 味噌 にぼしだし	ヨーグルト せんべい 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	ご飯 焼きもの 汁物

※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。
 ☆15日は誕生会です。

しもほうや保育園