



# R3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	木	黒米ご飯 (米 黒米 塩 ごま)	魚の変わり揚げ 大根と人参のなます	鯖 カレー粉 醤油 酒 片栗粉 菜種油 大根 人参 素精糖 塩 酢	ラスク	フランスパン 素精糖 バター	混ぜご飯 煮物 汁物
15		ご飯(米)	ほうれん草のおかか和え 若竹汁	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	果物 牛乳		
2	金	うどん	野菜うどん 大豆とじゃこ炒め ブロッコリーの磯辺和え	うどん 豚肉 人参 大根 葱 キャベツ 椎茸 素精糖 塩 醤油 酒 かつお昆布だし 大豆 じゃこ 素精糖 醤油 みりん 菜種油 ブロッコリー きざみのり 醤油 かつおだし	キャラットライス	ご飯 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 塩 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
16			けんちんうどん 大豆とじゃこ炒め ブロッコリーの磯辺和え	うどん 鶏肉 人参 大根 葱 里芋 油揚げ ほうれん草 塩 醤油 みりん 酒 かつお昆布だし 大豆 じゃこ 素精糖 醤油 みりん 菜種油 ブロッコリー きざみのり 醤油 かつおだし			
30							
3	土	ご飯(米)	鮭の照り焼き キャベツとコーンのサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	鮭 醤油 みりん 酒 キャベツ コーン ブロッコリー 塩 酢 菜種油 豆腐 わかめ 葱 塩 醤油 かつお昆布だし	クラッカーサンド	クラッカー ジャム	
17					果物 牛乳		
5	月	ご飯(米)	厚揚げのそぼろ煮 はすのきんぴら キャベツとわかめのしらす和え 大根のみそ汁	厚揚げ 豚肉 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 素精糖 醤油 酒 菜種油 キャベツ わかめ しらす 醤油 かつおだし 大根 油揚げ 味噌 にぼしだし	じゃが芋もち	じゃが芋 片栗粉 醤油 素精糖 みりん	スパゲティ サラダ 汁物
19					果物 牛乳		
6	火		ご飯(米)	鯖の葱みそ焼き ひじきの煮物 小松菜の胡麻和え しめじと玉ねぎのすまし汁	鯖 葱 味噌 醤油 みりん 酒 ひじき 人参 油揚げ 醤油 素精糖 菜種油 小松菜 ごま 醤油 素精糖 しめじ 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	お好み焼き	薄力粉 キャベツ コーン 豚肉 牛乳 卵 塩 ソース マヨネーズ かつお節
20					果物 牛乳		
7	水	ご飯(米)	鶏肉のごま焼き じゃが芋と人参の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐と椎茸のすまし汁	鶏肉 ごま 醤油 みりん 酒 じゃがいも 人参 素精糖 醤油 きゅうり わかめ 酢 素精糖 塩 豆腐 椎茸 万能葱 醤油 塩 かつお昆布だし	フルーツ寒天 クラッカー	リンゴジュース みかん缶 桃缶 パイン缶 寒天 砂糖 クラッカー	おにぎり 和え物 汁物
21					牛乳		
8	木		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 春雨サラダ ジュリエンスープ	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 はるさめ 人参 きゅうり 酢 素精糖 醤油 菜種油 キャベツ 人参 玉ねぎ 塩 菜種油	しらすおにぎり	ご飯 しらす 青のり 醤油
22					果物 牛乳		
9	金	ご飯(米)		鮭の塩焼き 大根ときゅうりの胡麻酢和え さつま芋のレモン煮 厚揚げのみそ汁	鮭 塩 大根 きゅうり ごま 酢 素精糖 塩 さつま芋 レモン 素精糖 醤油 厚揚げ もやし 味噌 にぼしだし	焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ソース 塩 醤油 菜種油
23					果物 牛乳		
10	土		ご飯(米)	豚肉のソース焼き 大根と大豆のサラダ 白菜のみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ソース 醤油 塩 菜種油 大豆 大根 人参 きゅうり ツナ 酢 塩 菜種油 白菜 油揚げ 味噌 にぼしだし	きな粉蒸しパン	薄力粉 BP 素精糖 きな粉
24					果物 牛乳		
12	月	ご飯(米)	鶏肉の照り焼き 人参の土佐煮 小松菜とえのきのお浸し 五目みそ汁	鶏肉 醤油 みりん 酒 人参 かつお節 醤油 小松菜 えのき 醤油 かつおだし かぼちゃ 椎茸 葱 こんにゃく 豆腐 味噌 にぼしだし	大学芋	さつま芋 菜種油 素精糖 醤油 ごま	おにぎり 和え物 汁物
26					果物 牛乳		
13	火		ご飯(米)	チンジャオロース かぶときゅうりの塩もみ かぼちゃのそぼろあん キャベツと人参のみそ汁	豚肉 塩 酒 筍 ピーマン 赤ピーマン 素精糖 醤油 ソース ごま油 かぶ きゅうり 塩 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 素精糖 醤油 菜種油 キャベツ 人参 油揚げ 味噌 にぼしだし	味噌焼き おにぎり	ご飯 味噌 醤油
27					果物 牛乳		
14	水	ご飯(米)		ひき肉カレー ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のすまし汁	豚肉 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 薄力粉 菜種油 ブロッコリー 人参 キャベツ 無添加ロースハム 素精糖 酢 塩 菜種油 チンゲン菜 えのき 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	りんごケーキ	りんご 薄力粉 BP 砂糖 卵 バター 牛乳 14日 豆乳ホイップ
28					果物 牛乳		

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。

☆14日は誕生会です。

今月の果物予定:りんご 清美オレンジ 等