



4月 献立表



給食目標 **みんなが楽しく食べましょう。「いただきます」「ごちそうさま」をいしましょう。**

	献立	主な食材	3時のおやつ		献立	主な食材	3時のおやつ
1日 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の煮物 磯和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 砂糖 みりん) 大豆 ひじき 人参 三度豆 (ごま油 砂糖 醤油 みりん かつおだし) しらす 春キャベツ きゅうり (のり 酢 醤油 砂糖) じゃが芋 玉ねぎ 青ねぎ (味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>りんごゼリー</u> りんごジュース 寒天 砂糖 りんご	16日 (火)	ごはん カレイの煮つけ 南瓜の甘煮 ひじきの甘酢和え 玉子のすまし汁 フルーツ	米 カレイ 三度豆 (しょうが 醤油 砂糖 みりん) 南瓜 グリンピース (醤油 砂糖 かつおだし) ひじき 人参 コーン (酢 醤油 砂糖 ごま) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク <u>みたらしもち</u> 白玉粉 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉
2日 (火)	ごはん カレイの煮つけ 南瓜の甘煮 ひじきの甘酢和え 玉子のすまし汁 フルーツ	米 カレイ 三度豆 (しょうが 醤油 砂糖 みりん) 南瓜 グリンピース (醤油 砂糖 かつおだし) ひじき 人参 コーン (酢 醤油 砂糖 ごま) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク <u>みたらしもち</u> 白玉粉 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉	17日 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き しらすの玉子焼き 春キャベツ 人参 (ごま 醤油 砂糖) 南瓜の味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ (油 しょうが 醤油 砂糖 みりん) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし スキムミルク) 春キャベツ 人参 (ごま 醤油 砂糖) 南瓜 油揚げ 玉ねぎ わかめ (味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク マーマレード マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー ココア
3日 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き しらすの玉子焼き 春キャベツ 人参 (ごま 醤油 砂糖) 南瓜の味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ (油 しょうが 醤油 砂糖 みりん) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし スキムミルク) 春キャベツ 人参 (ごま 醤油 砂糖) 南瓜 油揚げ 玉ねぎ わかめ (味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク キャロットケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 砂糖 卵 人参	18日 (木)	ごはん 鯖の西京焼き たけのこわかめ 大豆サラダ きのこの赤だし フルーツ	米 鯖 (白味噌 塩 みりん) たけのこ わかめ (砂糖 醤油 かつおだし) 大豆 春キャベツ きゅうり 人参 チーズ (青じそドレッシング) きのこの赤だし 青ねぎ (赤味噌 醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>花ふらすく</u> 花ふ、マーガリン 砂糖 牛乳
4日 (木)	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の煮物 ささみとわかめの酢の物 きのこの赤だし フルーツ	米 鯖 (白味噌 塩 みりん) 厚揚げ 小松菜 人参 (みりん ごま油 砂糖 醤油 かつおだし) 鶏ささみ きゅうり 春キャベツ わかめ (醤油 砂糖 酢 ごま油) えのき なめこ 青ねぎ (赤味噌 醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>かりかり大豆揚げ</u> 大豆 片栗粉 塩 青のり	19日 (金)	チキンライス じゃが芋グラタン ブロッコリーのおかか和え スパゲティーサラダ ほうれん草のコンソメスープ フルーツ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 グリンピース (ケチャップ 塩 コンソメ) おひき肉 じゃが芋 グリンピース コーン 玉ねぎ (小麦粉 塩 マーガリン 牛乳 コンソメ パン粉 チーズ ハセ)	ミルク 春のロールケーキ 生クリーム 卵 グラニュー糖 小麦粉 油 いちご
5日 (金)	チキンカレー ゆで卵 スパゲティーサラダ もやしスープ フルーツ	米 鶏もも肉 玉ねぎ グリンピース 人参 じゃが芋 (油 カレールウ 塩 こしょう) 卵 スパゲティー ハム 人参 キャベツ きゅうり (青じそドレッシング) もやし えのき わかめ (醤油 鶏がらだし 塩) フルーツ	ミルク <u>玉ねぎとベーコンのピザ</u> 玉ねぎ ビーコン ベーコン チーズ ケチャップ マヨネーズ 強力粉 牛乳 ドライイースト 塩 砂糖 油	20日 (土)	マーボー丼 粉ふき芋 中華風サラダ わかめスープ フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 青ねぎ (ごま油 醤油 みりん 砂糖 塩 赤味噌 しょうが にんにく 片栗粉) じゃが芋 (塩) 春雨 きゅうり 人参 干しいたけ (砂糖 醤油 みりん しいたけだし 酢 ごま油) わかめ えのき もやし (醤油 鶏がらだし 塩) フルーツ	ミルク <u>菓子</u>
6日 (土)	マーボー丼 粉ふき芋 中華風サラダ わかめスープ フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 青ねぎ (ごま油 醤油 みりん 砂糖 塩 赤味噌 しょうが にんにく 片栗粉) じゃが芋 (塩) 春雨 きゅうり 人参 干しいたけ (砂糖 醤油 みりん しいたけだし 酢 ごま油) わかめ えのき もやし (醤油 鶏がらだし 塩) フルーツ	ミルク <u>菓子</u>	22日 (月)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 卵のふくさ焼き ひじきの中華風甘酢和え 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉とキャベツの味噌炒め 卵のふくさ焼き ひじきの中華風甘酢和え 豆腐 人参 青ねぎ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク <u>コーンパン</u> コーン 強力粉 砂糖 塩 スキムミルク ドライイースト 油 マヨネーズ
8日 (月)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 卵のふくさ焼き ひじきの中華風甘酢和え 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 春キャベツ ビーコン 黄ピーマン 赤ピーマン (油 醤油 砂糖 味噌 片栗粉 しょうが 塩) 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ (醤油 塩 かつおだし みりん 油) ひじき 人参 もやし きゅうり (砂糖 醤油 酢 ごま油) 豆腐 人参 青ねぎ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク <u>コーンパン</u> コーン 強力粉 砂糖 塩 スキムミルク ドライイースト 油 マヨネーズ	23日 (火)	マーボー丼 白身魚のフライ さつま芋 (レモン果汁 砂糖) 小松菜のナムル 中華風卵スープ フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ グリンピース 人参 じゃが芋 (油 カレールウ 塩 こしょう) 卵 マカロニサラダ もやしスープ フルーツ	ミルク <u>水ようかん</u> 小豆 砂糖 寒天
9日 (火)	ごはん 白身魚のフライ さつま芋 (レモン果汁 砂糖) もやしと人参のナムル 中華風卵スープ フルーツ	米 白身魚 (塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油) さつま芋 (レモン果汁 砂糖) もやし 人参 わかめ (ごま油 醤油 酢 砂糖 のり) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (塩 醤油 鶏がらだし) フルーツ	ミルク <u>水ようかん</u> 小豆 砂糖 寒天	24日 (水)	チキンカレー ゆで卵 マカロニサラダ もやしスープ フルーツ	米 鶏もも肉 玉ねぎ グリンピース 人参 じゃが芋 (油 カレールウ 塩 こしょう) 卵 マカロニ きゅうり ツナ缶 (マヨネーズ 塩 こしょう) もやし えのき わかめ (醤油 鶏がらだし 塩) フルーツ	ミルク <u>玉ねぎとベーコンのピザ</u> 玉ねぎ ビーコン ベーコン チーズ ケチャップ マヨネーズ 強力粉 牛乳 ドライイースト 塩 砂糖 油
10日 (水)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 小松菜の玉子焼き ツナサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 白滝 (しょうが 醤油 砂糖 みりん かつおだし) 卵 小松菜 (かつおだし 塩 醤油 みりん スキムミルク) 春キャベツ 人参 ツナ缶 (酢 砂糖 油 塩) 玉ねぎ えのき わかめ (味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク <u>さつま芋焼き餅</u> さつま芋 砂糖 白玉粉	25日 (木)	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ れんこんサラダ 春キャベツの味噌汁 フルーツ	米 鮭 (醤油 みりん 砂糖 片栗粉) 高野豆腐 グリンピース 干しいたけ 人参 卵 (かつおだし 砂糖 みりん 醤油 片栗粉) れんこん 人参 きゅうり コーン (青じそドレッシング) 春キャベツ 玉ねぎ えのき (味噌 醤油 みりん かつおだし) フルーツ	ミルク <u>馬鈴薯もち</u> じゃが芋 スキムミルク マーガリン 砂糖 卵 みりん
11日 (木)	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ れんこんサラダ 春キャベツの味噌汁 フルーツ	米 鮭 (醤油 みりん 砂糖 片栗粉) 高野豆腐 グリンピース 干しいたけ 人参 卵 (かつおだし 砂糖 みりん 醤油 片栗粉) れんこん 人参 きゅうり コーン (青じそドレッシング) 春キャベツ 玉ねぎ えのき (味噌 醤油 みりん かつおだし) フルーツ	ミルク <u>レーズンクッキー</u> レーズン 小麦粉 マーガリン こしあん 卵 砂糖	26日 (金)	ごはん ハンバーグ 人参のグラッセ ブロッコリーのごま和え 豆乳スープ フルーツ	米 合いびき肉 豆腐 ひじき 玉ねぎ 卵 (塩 こしょう パン粉 牛乳 ケチャップ ソース 片栗粉) 人参 (マーガリン 砂糖) ブロッコリー ツナ缶 (醤油 みりん ごま) じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン ベーコン (豆乳 上新粉 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク <u>クリームチーズ蒸しパン</u> ホットケーキ粉 卵 砂糖 クリームチーズ
12日 (金)	ごはん ハンバーグ 人参のグラッセ ブロッコリーのごま和え 豆乳スープ フルーツ	米 合いびき肉 豆腐 ひじき 玉ねぎ 卵 (塩 こしょう パン粉 牛乳 ケチャップ ソース 片栗粉) 人参 (マーガリン 砂糖) ブロッコリー ツナ缶 (醤油 みりん ごま) じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン ベーコン (豆乳 上新粉 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク <u>クリームチーズ蒸しパン</u> ホットケーキ粉 卵 砂糖 クリームチーズ	27日 (土)	豚丼 煮卵 ひじきとえのきの酢の物 しめじのすまし汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 みりん 砂糖) 卵 (みりん 醤油) ひじき えのき きゅうり (砂糖 酢 醤油) しめじ 人参 三つ葉 (かつおだし 醤油 塩 みりん) フルーツ	ミルク <u>菓子</u>
13日 (土)	豚丼 煮卵 ひじきとえのきの酢の物 しめじのすまし汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 みりん 砂糖) 卵 (みりん 醤油) ひじき えのき きゅうり (砂糖 酢 醤油) しめじ 人参 三つ葉 (かつおだし 醤油 塩 みりん) フルーツ	ミルク <u>菓子</u>	30日 (火)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 小松菜の玉子焼き キャベツのツナサラダ 若竹汁 フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 白滝 (しょうが 醤油 砂糖 みりん かつおだし) 卵 小松菜 (かつおだし 塩 醤油 みりん スキムミルク) 春キャベツ 人参 ツナ缶 (青じそドレッシング) たけのこ わかめ 豆腐 (かつおだし 醤油 塩 みりん) フルーツ	ミルク <u>さつま芋焼き餅</u> さつま芋 砂糖 白玉粉
15日 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の煮物 磯和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 砂糖 みりん) 大豆 ひじき 人参 三度豆 (ごま油 砂糖 醤油 みりん かつおだし) しらす 春キャベツ きゅうり (のり 酢 醤油 砂糖) じゃが芋 玉ねぎ 青ねぎ (味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>りんごゼリー</u> りんごジュース 寒天 砂糖 りんご				



※離乳食献立表は、個別に配布しています。
 ※延長保育のおやつは、お菓子になります。
 ※献立・食材は、変更になることがありますので、ご了承下さい。

