

# 4月 献立表

給食目標 みんなで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)	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 (カレールウ 塩 こしょう 油) 卵 マカロニ きゅうり ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) もやし えのき わかめ (鶏がらだし 塩 醤油) フルーツ	ミルク オレンジゼリー オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶	16日 (火)	ごはん 鯖の西京焼き 切り干し大根の煮物 キャベツの酢の物 えのきのすまし汁 フルーツ	米 鯖 (白味噌 塩 みりん) 切り干し大根 人参 油揚げ (醤油 砂糖 みりん かつおだし) 春キャベツ きゅうり わかめ (酢 砂糖 醤油) えのき 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク みたらし団子 白玉粉 醤油 砂糖 片栗粉
2日 (火)	ごはん 鯖の西京焼き 大豆の煮物 キャベツの酢の物 えのきのすまし汁 フルーツ	米 鯖 (白味噌 塩 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) 春キャベツ きゅうり わかめ (酢 砂糖 醤油) えのき 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク みたらし団子 白玉粉 醤油 砂糖 片栗粉	17日 (水)	ごはん 肉じゃが しらすの玉子焼き ひじきの酢の物 わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 三度豆 (油 醤油 砂糖 みりん かつおだし) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) わかめ 豆腐 (赤味噌 醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキ粉 りんご マーガリン 卵 砂糖
3日 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し わかめの味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ (しょうが 醤油 砂糖 みりん 油) さつま芋 (砂糖) 小松菜 人参 (みりん 醤油 かつお節) わかめ 豆腐 しめじ (味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキ粉 りんご マーガリン 卵 砂糖	18日 (木)	ごはん カレイの煮つけ たけのこわかめの煮物 キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 カレイ 三度豆 (醤油 砂糖 みりん しょうが) たけのこ わかめ (砂糖 醤油 かつおだし) 春キャベツ 人参 (ごま 醤油 砂糖) 豆腐 えのき 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆 砂糖 寒天
4日 (木)	ごはん 肉じゃが しらすの玉子焼き ひじきの酢の物 わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 三度豆 (油 醤油 砂糖 みりん かつおだし) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) わかめ 豆腐 (赤味噌 醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆 砂糖 寒天	19日 (金)	チキンライス じゃが芋のグラタン ブロッコリーのおかか和え スパゲティ-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 グリンピース (ケチャップ 塩 コンソメ 油) 合いびき肉 じゃが芋 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 パセリ) ブロッコリー (醤油 みりん かつお節) スパゲティ- ハム 人参 春キャベツ きゅうり (青じそドレッシング) ほうれん草のコンソメスープ フルーツ	ミルク 春のロールケーキ 生クリーム 卵 砂糖 小麦粉 油 いちご
5日 (金)	ごはん カレイの煮つけ 切り干し大根の煮物 キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 カレイ 三度豆 (醤油 砂糖 みりん しょうが) 切り干し大根 人参 油揚げ (醤油 砂糖 みりん かつおだし) 春キャベツ 人参 (ごま 醤油 砂糖) 豆腐 えのき 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク コーンパン コーン 強力粉 砂糖 ドライイースト スキムミルク マヨネーズ 油 塩	20日 (土)	親子丼 さつま芋のいとこ煮 ひじきの甘酢和え わかめの味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 かまぼこ 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ 卵 (醤油 みりん 砂糖 塩 しいたけだし汁 かつおだし) さつま芋 小豆 (醤油 砂糖 かつおだし) ひじき 人参 コーン (醤油 砂糖 酢 ごま) わかめ 豆腐 しめじ (味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク 菓子(せんべい ラムネ クッキー)
6日 (土)	親子丼 さつま芋のいとこ煮 ひじきの甘酢和え ふの味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 かまぼこ 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ 卵 (醤油 みりん 砂糖 塩 しいたけだし汁 かつおだし) さつま芋 小豆 (醤油 砂糖 かつおだし) ひじき 人参 コーン (醤油 砂糖 酢 ごま) ふ 玉ねぎ わかめ (味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク 菓子(せんべい ラムネ クッキー)	22日 (月)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ひじきの玉子焼き 磯和え ふのすまし汁 フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 白滝 (醤油 砂糖 みりん しょうが かつおだし) 卵 ひじき (砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) しらす 春キャベツ きゅうり (酢 醤油 砂糖 のり) ふ えのき 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク マーブルケーキ マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー ココア
8日 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ キャベツのおかか和え きのこの味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 砂糖 みりん) じゃが芋 人参 コーン (マヨネーズ 塩) 春キャベツ 人参 (醤油 みりん かつお節) えのき しめじ 豆腐 青ねぎ (味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク マーブルケーキ マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー ココア	23日 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツのツナサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 鮭 (醤油 みりん 砂糖) 高野豆腐 卵 グリンピース (砂糖 醤油 みりん かつおだし) 春キャベツ 人参 ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) 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 カルピスゼリー カルピス 寒天 みかん缶
9日 (火)	ごはん 白身魚のフライ 粉ふき芋 小松菜のナムル 中華風卵スープ フルーツ	米 白身魚 (小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油) じゃが芋 (塩) 小松菜 人参 もやし (醤油 酢 砂糖 ごま油 のり) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (塩 醤油 鶏がらだし) フルーツ	ミルク カルピスゼリー カルピス 寒天 みかん缶	24日 (水)	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 卵のふくさ焼き もやしと人参のナムル 中華スープ フルーツ	米 豚肉 春キャベツ ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン (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) もやし 人参 わかめ (ごま油 醤油 酢 砂糖 のり) 春雨 人参 しいたけ (醤油 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク いちごジャムサンド 食パン いちごジャム マーガリン
10日 (水)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ひじきの玉子焼き 磯和え 若竹汁 フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 白滝 (醤油 砂糖 みりん しょうが かつおだし) 卵 ひじき (砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) しらす 春キャベツ きゅうり (酢 醤油 砂糖 のり) たけのこ 豆腐 わかめ (醤油 塩 みりん かつおだし) フルーツ	ミルク いちごジャムサンド 食パン いちごジャム マーガリン	25日 (木)	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ キャベツのおかか和え きのこの味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 砂糖 みりん) じゃが芋 人参 コーン (マヨネーズ 塩) 春キャベツ 人参 (醤油 みりん かつお節) えのき しめじ 豆腐 青ねぎ (味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩
11日 (木)	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツのツナサラダ きのこの赤だし フルーツ	米 鮭 (醤油 みりん 砂糖) 高野豆腐 卵 グリンピース (砂糖 醤油 みりん かつおだし) 春キャベツ 人参 ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) 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 きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩	26日 (金)	ごはん 赤魚の煮つけ じゃが芋の煮っころがし 小松菜のごま和え しめじのすまし汁 フルーツ	米 赤魚 三度豆 (しょうが みりん 砂糖 醤油) じゃが芋 (砂糖 醤油 かつおだし) 小松菜 人参 コーン (ごま しょうゆ 砂糖) 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 ヨーグルト 菓子(鉄ウエハース ラムネ)
12日 (金)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 卵のふくさ焼き もやしと人参のナムル 中華スープ フルーツ	米 豚肉 春キャベツ ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン (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) もやし 人参 わかめ (ごま油 醤油 酢 砂糖 のり) 春雨 人参 しいたけ (醤油 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク おふラスク ふ マーガリン 砂糖 牛乳	27日 (土)	マーボー丼 煮卵 ひじきの中華風甘酢和え わかめスープ フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ 豚ひき肉 (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) 卵 (醤油 みりん) ひじき 人参 きゅうり (砂糖 醤油 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 菓子(せんべい ラムネ クッキー)
13日 (土)	マーボー丼 煮卵 ひじきの中華風甘酢和え わかめスープ フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ 豚ひき肉 (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) 卵 (醤油 みりん) ひじき 人参 きゅうり (砂糖 醤油 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 菓子(せんべい ラムネ クッキー)	30日 (火)	ごはん ハンバーグ 南瓜のグラッセ 春雨のごま酢 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 合いびき肉 玉ねぎ 人参 (塩 こしょう 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース) 南瓜 (砂糖 マーガリン) 春雨 もやし きゅうり 赤ピーマン (酢 醤油 砂糖 ごま) 玉ねぎ 人参 グリンピース (コンソメ 塩) フルーツ	ミルク おふラスク ふ マーガリン 砂糖 牛乳
15日 (月)	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 (カレールウ 塩 こしょう 油) 卵 マカロニ きゅうり ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) もやし えのき わかめ (鶏がらだし 塩 醤油) フルーツ	ミルク オレンジゼリー オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶				



※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。

