

# 4月 献立表

給食日簿 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)	ごはん 肉じゃが 塩昆布の玉子焼き ひじきの酢の物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん (醤油 砂糖 みりん かつおだし) 卵 塩昆布 (かつおだし) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) 豆腐 しめじ わかめ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク ミルクもち 牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉 塩	16日 (火)	ごはん 鯖の西京焼き 切り干し大根の煮物 きゅうりの酢の物 ふのすまし汁 フルーツ	米 鯖 (白味噌 塩 みりん) 切り干し大根 油揚げ 人参 (醤油 砂糖 みりん かつおだし) きゅうり キャベツ ブロッコリー (酢 砂糖 醤油 塩) ふ えのき 三つ葉 (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク チヂミ 小麦粉 卵 ちくわ いら 醤油 砂糖 ごま油 みりん かつおだし	
2日 (火)	ごはん 鯖の西京焼き 切り干し大根の煮物 きゅうりの酢の物 ふのすまし汁 フルーツ	米 鯖 (白味噌 塩 みりん) 切り干し大根 油揚げ 人参 (醤油 砂糖 みりん かつおだし) きゅうり キャベツ ブロッコリー (酢 砂糖 醤油 塩) ふ えのき 三つ葉 (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク チヂミ 小麦粉 卵 ちくわ いら 醤油 砂糖 ごま油 みりん かつおだし	17日 (水)	マーボー丼 粉ふき芋 春雨のごま酢 中華風卵スープ フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ 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) じゃが芋 (塩) 春雨 もやし きゅうり 赤ピーマン (酢 醤油 砂糖 ごま) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (鶏がらだし 塩 醤油) フルーツ	ミルク ブルーベリーケーキ ブルーベリージャム マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー	
3日 (水)	マーボー丼 粉ふき芋 春雨のごま酢 中華風卵スープ フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ 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) じゃが芋 (塩) 春雨 もやし きゅうり 赤ピーマン (酢 醤油 砂糖 ごま) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (鶏がらだし 塩 醤油) フルーツ	ミルク ブルーベリーケーキ ブルーベリージャム マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー	18日 (木)	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜とベーコンの炒め物 ひじきとえのきのサラダ 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 砂糖 みりん) 小松菜 ベーコン 白ねぎ (塩 醤油 油) ひじき えのき 人参 いんげん (マヨネーズ 塩) 玉ねぎ 人参 グリンピース (コンソメ 塩) フルーツ	ミルク きな粉パン 食パン きな粉 マーガリン 砂糖	
4日 (木)	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜とベーコンの炒め物 ひじきとえのきのサラダ 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 砂糖 みりん) 小松菜 ベーコン 白ねぎ (塩 醤油 油) ひじき えのき 人参 いんげん (マヨネーズ 塩) 玉ねぎ 人参 グリンピース (コンソメ 塩) フルーツ	ミルク きな粉パン 食パン きな粉 マーガリン 砂糖	19日 (金)	ごはん カレイの煮付け 南瓜の甘煮 ささ身とわかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 カレイ いんげん (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) ささ身 きゅうり キャベツ わかめ (醤油 砂糖 酢 ごま油) じゃが芋 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 味噌 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	
5日 (金)	ごはん カレイの煮付け 南瓜の甘煮 ささ身とわかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 カレイ いんげん (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) ささ身 きゅうり キャベツ わかめ (醤油 砂糖 酢 ごま油) じゃが芋 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 味噌 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	20日 (土)	牛丼 煮卵 ひじきの甘酢和え わかめの味噌汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 白滝 青ねぎ (かつおだし 醤油 みりん 砂糖) 卵 (みりん 醤油) ひじき 人参 コーン (酢 醤油 砂糖 ごま) わかめ 豆腐 しめじ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク 菓子(鉄入りウエハース、せんべい、ラムネ)	
6日 (土)	牛丼 煮卵 ひじきの甘酢和え わかめの味噌汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 白滝 青ねぎ (かつおだし 醤油 みりん 砂糖) 卵 (みりん 醤油) ひじき 人参 コーン (酢 醤油 砂糖 ごま) わかめ 豆腐 しめじ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク 菓子(鉄入りウエハース、せんべい、ラムネ)	22日 (月)	ごはん 鯖の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 磯和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 鯖 (醤油 みりん 砂糖) 高野豆腐 卵 グリンピース (かつおだし 砂糖 みりん 醤油) しらす キャベツ きゅうり (のり 酢 醤油 砂糖) 玉ねぎ えのき わかめ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 卵 マーガリン メープルシロップ みかん缶	
8日 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き さつま芋のレモン煮 大豆サラダ えのきのすまし汁 フルーツ	豚肉 玉ねぎ (しょうが 醤油 砂糖 みりん) さつま芋 (砂糖 レモン汁) 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ (青じそドレッシング) えのき 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク コーンパン コーン 強力粉 砂糖 塩 ドライイースト 油 スキムミルク マヨネーズ	23日 (火)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 卵の玉子焼き 大豆サラダ わかめと豆腐の赤だし 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 ひじき (砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ (青じそドレッシング) わかめ 豆腐 (かつおだし 赤味噌 塩 醤油) フルーツ	ミルク プリン 卵 牛乳 砂糖 グラニュー糖	
9日 (火)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ひじきの玉子焼き ブロッコリーのおかか和え わかめと豆腐の赤だし フルーツ	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 ひじき (砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) ブロッコリー (かつお節 醤油 みりん) わかめ 豆腐 (かつおだし 赤味噌 塩 醤油) フルーツ	ミルク プリン 卵 牛乳 砂糖 グラニュー糖	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 人参 じゃが芋 グリンピース (カレールウ) 卵 マカロニ きゅうり ツナ缶 ブロッコリー (マヨネーズ 塩) もやし えのき わかめ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク 菓子(鉄入りウエハース、せんべい、ラムネ) ヨーグルト	
10日 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 南瓜のそぼろあんかけ キャベツのごま和え 玉子のすまし汁 フルーツ	米 鯖 (味噌 しょうが みりん 砂糖) 南瓜 鶏ひき肉 (かつおだし 醤油 砂糖 塩 片栗粉) キャベツ 人参 (ごま 醤油 砂糖) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク しそおにぎり 米 しそふりかけ のり	25日 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 南瓜のそぼろあんかけ キャベツのごま和え 玉子のすまし汁 フルーツ	米 鯖 (味噌 しょうが みりん 砂糖) 南瓜 鶏ひき肉 (かつおだし 醤油 砂糖 塩 片栗粉) キャベツ 人参 (ごま 醤油 砂糖) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク しそおにぎり 米 しそふりかけ のり	
11日 (木)	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 人参 じゃが芋 グリンピース (カレールウ) 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 (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク スノーボールクッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン 黒ごま	26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 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 粉チーズ パセリ) ブロッコリー (醤油 みりん かつお節) スパゲティー ハム 人参 キャベツ きゅうり (青じそドレッシング) ほうれん草 玉ねぎ 人参 (塩 コンソメ 醤油) フルーツ	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	
12日 (金)	ごはん 鯖の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 磯和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 鯖 (醤油 みりん 砂糖) 高野豆腐 卵 グリンピース (かつおだし 砂糖 みりん 醤油) しらす キャベツ きゅうり (のり 酢 醤油 砂糖) 玉ねぎ えのき わかめ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 卵 マーガリン メープルシロップ みかん缶	27日 (土)	豚丼 さつま芋の甘煮 キャベツのおかか和え 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) さつま芋 (砂糖) キャベツ 人参 (かつお節 醤油 みりん) 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 クリームツイストパン	
13日 (土)	豚丼 さつま芋の甘煮 キャベツのおかか和え 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) さつま芋 (砂糖) キャベツ 人参 (かつお節 醤油 みりん) 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 クリームツイストパン	30日 (火)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草の玉子焼き もやしと人参のナムル 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 キャベツ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン (醤油 砂糖 味噌 片栗粉 しょうが 塩) 卵 ほうれん草 (かつおだし 塩 醤油 みりん) もやし 人参 わかめ (ごま油 醤油 酢 砂糖 のり) 豆腐 人参 青ねぎ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク おふラスク ふ マーガリン 砂糖 牛乳 グラニュー糖	
15日 (月)	ごはん 肉じゃが 塩昆布の玉子焼き ひじきの酢の物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん (醤油 砂糖 みりん かつおだし) 卵 塩昆布 (かつおだし) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) 豆腐 しめじ わかめ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク ミルクもち 牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉 塩					



※離乳食献立表は、個別に配布しています。  
※長期保育のおやつは、お菓子となります。  
※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。

