

令和4年度

4月献立表

なかよし保育園



| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤 | 黄 | 緑 |
|----|---|---|-------------------------|---|--|---|
| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 血や肉になる | 熱や力となる | 調子をととのえる |
| 4 | 月 | カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ オレンジ | 牛乳 アメリカンポール | 牛乳・鶏肉・ベーコン (卵)・フィッシュソー セージ・ヨーグルト | 精白米・じゃが芋・カ レー・ケチャップ・中濃 ソース・片栗粉・ドレッシ ング・強力粉・サラダ油・ 油 | たまねぎ・人参・グリン ピース・小松菜・黄ピーマ ン・オレンジ |
| 5 | 火 | ロールパン ハンバーグ(ケチャップ) アスパラとウィンナーのソテー かぶのスープ | ほうじ茶 塩昆布おにぎり | 牛乳・ハンバーグ・ウイ ンナー・昆布 | 精白米・ケチャップ・ コーン・バターオイ ル・ロールパン | アスパラ・かぶ・人参・パ ナナ |
| 6 | 水 | ご飯 鮭の漬け焼き じゃが芋のそぼろあんかけ 油揚げと大根の味噌汁(白) | 牛乳 星食べよ | 牛乳・鮭・鶏肉・油揚 げ・白味噌 | 精白米・片栗粉・星食 べよ | 人参・大根・大根葉 |
| 7 | 木 | ご飯 八宝菜 ブロッコリーと卵のサラダ 春雨の中華スープ | 牛乳 焼きプリンタルト | 牛乳・豚肉・卵(ブロッ コリーと卵のサラダ) | 精白米・片栗粉・ごま 油・ドレッシング・春 雨・焼きプリンタルト | 人参・筍・赤ピーマン・ ピーマン・もやし・ブロッ コリー・ねぎ |
| 8 | 金 | 炊き込みご飯 キンナゲット キャベツとツナのサラダ カリフラワーのコンソメスープ | 牛乳 フルーツヨーグルト | 牛乳・鶏肉・チキンナ ゲット(卵)・ツナ・ ヨーグルト | 精白米・油・ケチャッ プ・ドレッシング | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・ キャベツ・黄ピーマン・カリフ ラワー・パセリ・フルーツ缶・ ミカン缶 |
| 11 | 月 | ご飯 コーンコロケ 切り干し大根の煮物 かぶとわかめのみそ汁(白) | 牛乳 いちごジャムサンド | 牛乳・コーンコロケ・ 油揚げ・わかめ・白味噌 | 精白米・油・サラダ 油・ジャム・食パン | スナックエンドウ・切り干 し大根・人参・かぶ |
| 12 | 火 | ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とちくわの胡麻和え 豆腐と椎茸のすまし汁 | 牛乳 アンパンマンソフトせん べい | 牛乳・豚肉・ちくわ・豆 腐 | 精白米・ごま・アンパ ンマンソフトせんべい | 玉ねぎ・人参・しょうが・ いんげん・白菜・椎茸 |
| 13 | 水 | ご飯 きんぴらごぼう うまい菜とえのきのみそ汁 | 牛乳 フルーチェ(みかん) | 牛乳 | 精白米・ごま油・ご ま・フルーチェ | 牛蒡・人参・うまい菜・え のき |
| 14 | 木 | ちらし寿司 ほうれん草とさつま揚げの和え物 もやしのかき玉汁 いちご | 牛乳 チーズカップケーキ | 牛乳・錦糸卵(ちらし寿司)・ のり・卵(もやしのかき玉汁・ カップケーキ)・さつま揚げ・ 粉チーズ・ダイスチーズ | 精白米・片栗粉・ホッ トケーキミックス・ ベーキングパウダー・ バター | 人参・しめじ・椎茸・ほう れん草・もやし・筍・ね ぎ・いちご |

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤 | 黄 | 緑 |
|----|---|---|-----------------------|--------------------------------------|---|---|
| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 血や肉になる | 熱や力となる | 調子をととのえる |
| 15 | 金 | 中華丼 いんげんと油揚げのごま和え 厚揚げと青梗菜の中華スープ パイン | 牛乳 豆乳ウエハース | 牛乳・豚肉・イカ・かまぼ こ(卵)・油揚げ・厚揚げ | 精白米・片栗粉・ごま油・ ごま・豆乳ウエハース | 白菜・人参・椎茸・筍・き ぬさや・いんげん・チンゲ ン菜・パイン |
| 18 | 月 | ご飯 ひじきの煮物 花魁とわかめのすまし汁 | 牛乳 クレープ(パニ ラ) | 牛乳・金時豆・大豆・ひじ き・わかめ | 精白米・花魁・クレープ | しょうが・人参・玉ねぎ |
| 19 | 火 | ご飯 肉じゃが ブロッコリーの胡麻ネーズ 里芋と油揚げのみそ汁 | 牛乳 さつま芋干しパン | 牛乳・牛肉・油揚げ・味噌 | 精白米・じゃが芋・糸こんにゃく・ コーン・マヨネーズ(卵)・ごま・ 里芋・ホットケーキミックス・サラ ダ油・さつま芋 | 玉ねぎ・人参・ブロッコ リー・きぬさや |
| 20 | 水 | 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 厚揚げとにらの中華スープ オレンジ | 牛乳 野菜スティック | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ 粉チーズ・厚揚げ・ハム (卵) | 精白米・片栗粉・春雨・ 酢・小麦粉・サラダ油・ ベーキングパウダー | 玉ねぎ・椎茸・しょうが・ グリーンピース・きゅうり・ にら・人参・オレンジ・パ セリ |
| 21 | 木 | ご飯 かぼちゃフライ 小松菜のおかか和え 厚揚げと白菜のみそ汁 パイン | 牛乳 チョコチップクッ キー | 牛乳・かぼちゃ挽肉フラ イ・かつお・厚揚げ・味噌 | 精白米・油・チョコチップ クッキー(卵) | 小松菜・人参・白菜・パイ ン |
| 22 | 金 | 食パン ポークビーンズ かぼちゃのサラダ クリーム煮 | ほうじ茶 菜飯おにぎり | 牛乳・豚肉・大豆・ダイス チーズ・あさり | 精白米・じゃが芋・中濃ソー ス・片栗粉・かぼちゃ・マヨ ネーズ(卵)・シチューミック ス・食パン | 玉ねぎ・人参・トマト缶・ 菜飯・キャベツ |
| 25 | 月 | ご飯 唐揚げ チンゲン菜ともやしの中華サラダ 豆腐と大根のみそ汁 | 牛乳 おから豆乳クッ キー | 牛乳・唐揚げ・豆腐・白味 噌・小麦粉・おから・豆乳 パウダー | 精白米・油・ドレッシン グ・バター・ベーキングパ ウダー | チンゲン菜・もやし・赤 ピーマン・大根・人参 |
| 26 | 火 | ゆかりご飯 鮭のごま味噌焼き キャベツとかにかまのサラダ 麩とわかめのすまし汁 りんご | 牛乳 プリン(ストロベ リー) | 牛乳・鮭・味噌・わかめ・ かにかま(卵) | 精白米・ごま・コーン・ド レッシング・麩・プリンの 素・トッピングソース | ゆかり・キャベツ・玉ね ぎ・りんご |
| 27 | 水 | ご飯 厚揚げとえびの中華炒め ほうれん草としめじのナムル チンゲン菜の中華スープ | 牛乳 ピザトースト | 牛乳・厚揚げ・エビ・卵 (厚揚げと海老の中華炒 め)・チーズ | 精白米・片栗粉・酢・ごま 油・食パン・ケチャップ・ コーン | 筍・玉ねぎ・きぬさや・ほ うれん草・しめじ・人参・ チンゲン菜・ピーマン |
| 28 | 木 | ご飯 チキンカツ(ソース) レンコンの金平 小松菜と油揚げのみそ汁 パイン | 牛乳 スナック | 牛乳・チキンカツ(卵)・ 油揚げ・味噌 | 精白米・油・中濃ソース・ コーン・麩・バター・サラ ダ油 | レンコン・小松菜・パイン |

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。
変更があった場合は、今日の給食とともに報告します。
※13日・18日のメインのおかずに関しては現状修正しておりますので、
決まり次第再度提出させていただきます。

