

4月予定献立表



さんさん保育園

※ 中期は基本的に色の食材をすったり、刻んだりして使用しています。

※ 色は中期のおやつです。

曜日	献立名	材 料	お や つ
1 日 (土)	ごはん チキンチャップ わかめのみそ汁 マカロニサラダ	米 鶏肉・ブロッコリー わかめ・葱・油揚げ マカロニ・人参・コーン	クリーム和え ホイップ・バナナ・みかん 缶・もも缶・いちご くだもの
3 日 (月)	ごはん 炒り鶏 なめこの中華スープ 青菜の納豆和え	米 鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・厚揚げ・しいたけ・いんげん なめこ・卵・葱・豆腐 納豆・人参・ほうれん草	ホットドック 魚肉ソーセージ・卵・ ホットケーキmix・牛乳 パンケーキ
4 日 (火)	鶏南蛮うどん 人参とちくわのおかかマヨ炒め 煮豆	干しうどん・鶏ひき肉・人参・しいたけ・葱 ちくわ・人参・胡瓜・かつお節 金時豆	天むす風おにぎり 米・エビ・天かす・焼 きのり わかめおかゆ
5 日 (水)	ごはん かれのい唐揚げ 豆腐のみそ汁 ごぼうサラダ	米 かれい・トマト 豆腐・ふのり・葱 人参・ごぼう・胡瓜	ヨーグルトケーキ 小麦粉・クリームチーズ・ヨー グルト・三温糖・卵・ホイップ・牛乳 ヨーグルト
6 日 (木)	ごはん 麻婆豆腐 中華風コーンスープ もやしのナムル	米 豆腐・豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・葱 クリームコーン・チンゲン菜・卵 もやし・人参・胡瓜	つぶつぶみかんゼリー 寒天パパ(オレンジ) シ)・みかん缶
7 日 (金)	ごはん かれのいカラフル焼き 春きゃべつのみそ汁 ポパイサラダ	米 かれい・ピーマン・パプリカ・玉葱・粉チーズ・コーン きゃべつ・人参・厚揚げ ほうれん草・人参・ベーコン・コーン・しめじ	黒ごまラスク 食パン・黒すりごま・マー ガリン・グラニュー糖 スティックパン
8 日 (土)	ごはん ほうれん草のキッシュ 野菜スープ ワンタンサラダ	米 ベーコン(鶏肉)・ほうれん草・玉葱・卵・チーズ・しめじ 玉葱・人参・大根・きゃべつ ワンタン・レタス・胡瓜	チーズのじゃがもち じゃが芋・片栗粉・牛 乳・チーズ マッシュポテト
10 日 (月)	ごはん 豚肉のさっぱり焼き 切干大根のみそ汁 華風和え	米 豚肉(鶏肉)・トマト 切干大根・人参・ごぼう・葱 卵・人参・もやし・胡瓜	フリフリポテト フライドポテト・青のり マッシュポテト
11 日 (火)	スパゲティナポリタン ポトフ ツナコーンサラダ	スパゲティ(米)・ベーコン(鶏肉)・玉葱・ピーマン ウィンナー・人参・玉葱・ブロッコリー・きゃべつ レタス・胡瓜・コーン・ツナ	梅ちりおにぎり 米・しらす・梅干し じゃこおかゆ
12 日 (水)	ごはん 白身魚の西京焼き 小松菜のみそ汁 ひじきの炒り煮	米 白身魚・ブロッコリー 厚揚げ・人参・小松菜・しいたけ ひじき・人参・しらたき・大豆・いんげん	コロコロボール さつま芋・三温糖・生クリ ーム・コーンフレーク マッシュポテト
13 日 (木)	ごはん 油淋鶏 むらくもスープ もやしの胡麻酢和え	米 鶏肉・葱・トマト 卵・わかめ(麩)・万能葱 もやし・人参・胡瓜	カルピスポンチ カルピス・いちご・キ ウイ・みかん缶・バナナ くだもの
14 日 (金)	ごはん さばみそ煮 けんちん汁 すき昆布煮	米 さば(白身魚)・ブロッコリー 鶏肉・人参・豆腐・大根・しいたけ・葱 すき昆布・人参・油揚げ・しらたき・ごぼう	おやつ焼きそば 中華麺・豚肉・ピーマン・ きゃべつ お菓子
15 日 (土)	野菜たっぷりそぼろごはん 春雨と肉団子のスープ スティック胡瓜	米・豚ひき肉(鶏ひき肉)・人参・小松菜・えのき草・玉葱 春雨・鶏ひき・豆腐・椎茸・葱 塩昆布・胡瓜	豆乳ベニエ 強力粉・薄力粉・三温糖・パタ ードライースト・豆乳 パンケーキ

曜日	献立名	材 料	お や つ
17 日 (月)	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ニラと玉葱のみそ汁 春雨サラダ	米 鮭(白身魚)・クリームコーン・ブロッコリー ニラ・玉葱・卵 春雨・人参・胡瓜	大学ポテト さつまいも・ざらめ きんとん
18 日 (火)	けんちんうどん 白身魚の磯辺焼き なめたけ和え	干しうどん・豚肉・油揚げ・大根・しいたけ・葱・ごぼう・人参 白身魚・刻み海苔・トマト えのき茸・人参・きゃべつ	ツナ昆布おにぎり 米・ツナ・塩昆布 おかゆ
19 日 (水)	ごはん 豆腐の真砂焼き 大根のみそ汁 ツナとごぼうのしぐれ煮	米 鶏ひき肉・豆腐・しらす・えび・卵・人参・玉葱・ひじき・トマト 人参・大根・油揚げ ツナ・ごぼう・人参	いちごマフィン 小麦粉・BP・卵・バター・三温糖・いちごジャム 蒸しパン
20 日 (木)	カレーライス ミネストローネ シーザーサラダ	米・豚肉(鶏肉)・人参・玉葱・じゃが芋 きゃべつ・ベーコン・ブロッコリー・人参・玉葱 レタス・卵・胡瓜・コーン・サニーレタス・トマト	マスケットゼリー 寒天パパ(マスケット)
21 日 (金)	ごはん 白身魚のムニエルトマトソース もやしとえのき茸のスープ タルタルサラダ	米 白身魚・トマト・玉葱・ブロッコリー ベーコン・人参・もやし・えのき茸 卵・人参・きゃべつ	たい焼き 小麦粉・BP・卵・牛乳・こしあん パンケーキ
22 日 (土)	ジャンバラヤ ワンタンスープ 鉄分たっぷりサラダ	米・ウインナー・ピーマン・玉葱・コーン・トマト 豚ひき肉(鶏ひき肉)・ワンタンの皮・葱・玉葱 ひじき・しらす・人参・きゃべつ・胡瓜	ベルギーワッフル 小麦粉・ドライイースト・卵・牛乳・バター パンケーキ
24 日 (月)	ごはん ガリバタチキン オニオンスープ さっぱりコールスロー	米 鶏肉・トマト 玉葱・クルトン・粉チーズ きゃべつ・人参・胡瓜	マーラーカオ 蒸しパンmix・卵・生クリーム・牛乳・三温糖・醤油 蒸しパン
 25 日 (火)	わかめごはん 鶏の唐揚げ 春雨スープ ミモザサラダ	米・わかめ 鶏肉・トマト 春雨・人参・葱・椎茸 卵・人参・ブロッコリー	ソフトミルクゼリー ソフトミルクゼリー 牛乳 お菓子
26 日 (水)	ごはん 酢豚 黄花湯 切干大根の中華サラダ	米 豚肉(鶏肉)・人参・ピーマン・玉葱・しいたけ・たけのこ 卵(麩)・葱 切干大根・ハム・人参・胡瓜	じゃこチーズトースト 食パン・しらす・ピザ用チーズ・青のり スティックパン
27 日 (木)	ごはん 鮭の塩麴焼き チンゲン菜のみそ汁 大豆の五目煮	米 鮭(白身魚)・塩麴・ブロッコリー チンゲン菜・人参・生揚げ 大豆・人参・れんこん・ひじき・いんげん・しいたけ	ドロップサンド 食パン・ジャム(いちご・ブルーベリー)
28 日 (金)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ジュリエンスープ 和風スパゲティサラダ	米 鶏肉・ブロッコリー 人参・きゃべつ・玉葱 サラスパ・ツナ缶・人参・玉葱・胡瓜	フルーツヨーグルト ヨーグルト・三温糖・バナナ・いちご・みかん缶
29 日 (土)			

