

# 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 (月)	ごはん 豆腐の真砂焼き 根菜あられ汁 マセドアンサラダ	米 鶏ひき肉・豆腐・しらす・えび・葱・人参・玉葱・ひじき 大根・人参・ごぼう・玉麩・いんげん・葱・椎茸 じゃがいも・人参・胡瓜・ハム	ココア蒸しパン 蒸しパンミックス・ 牛乳・ミルクココア 蒸しパン
2 日 (火)	鶏南蛮うどん もやしとちくわのナムル	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・もやし	鮭わかめおにぎり 米・わかめ・鮭フレーク おかゆ
3 日 (水)	ごはん 鮭の西京焼き のっぺい汁 ひじき煮	米 サーモン(白身魚) 鶏肉・大根・人参・里芋・ごぼう・椎茸・葱 ひじき・人参・しらたき・大豆・いんげん・油揚げ	いちごマフィン 小麦粉・BP・三温糖・ バター・牛乳・ジャム・ 卵 蒸しパン
4 日 (木)	ごはん ハンバーグ むらくもスープ 小魚サラダ	米 豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・パン粉・豆腐・卵 卵・わかめ・葱 きゃべつ・人参・しらす・ブロッコリー	オレンジゼリー かんてんぱぱ(オレンジ)・みかん缶
5 日 (金)	ごはん かれいの照り焼き 大根のみそ汁 わかめの酢の物	米 からすがれい 大根・人参・油揚げ わかめ・カニカマ(人参)・胡瓜・トマト	スコーン 小麦粉・BP・三温糖・ バター・ヨーグルト・卵 蒸しパン
6 日 (土)	3色そぼろ丼 わかめのみそ汁 もやしのサラダ	米・鶏ひき肉・卵・ほうれん草 わかめ・豆腐・葱 もやし・胡瓜	いももち じゃが芋・片栗粉・牛乳・チーズ マッシュポテト
8 日 (月)	ごはん 焼き肉 きのこのみそ汁 大根サラダ	米 豚肉(鶏肉)・玉葱・ピーマン 椎茸・しめじ・舞茸・人参・豆腐・葱 大根・胡瓜・ツナ・海苔・トマト	フルーツヨーグルト ヨーグルト・三温糖・ バナナ・みかん缶・いちご・もも缶
9 日 (火)	ナポリタン ジュリアンスープ ミモザサラダ	スパゲティ・ベーコン・玉葱・ピーマン・しめじ・コーン きゃべつ・人参・玉葱 ブロッコリー・卵	ツナ昆布おにぎり 米・ツナ・塩昆布 おかゆ
10 日 (水)	ごはん 鮭のザンギ なめこのみそ汁 ごぼうのごまマヨサラダ	米 サーモン(白身魚) なめこ・大根・葱・人参 ごぼう・人参・ちくわ・わかめ	チーズトースト 食パン・マヨ・チーズ スティックパン
11 日 (木)	ごはん チーズチキン ミネストローネ ポパイサラダ	米 鶏肉・チーズ・万能葱 トマト・じゃがいも・玉葱・人参・きゃべつ ほうれん草・人参・ベーコン・コーン	いちごゼリー かんてんぱぱ(いちご)
12 日 (金)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ きゃべつ豚汁 れんこんの金平	米 白身魚・玉葱・人参・ピーマン 豚肉・きゃべつ・人参・葱・玉葱 れんこん・人参	マカロニかりんとう マカロニ・黒糖 お菓子
13 日 (土)	チャーハン 大根のみそ汁 豚しゃぶサラダ	米・葱・卵・なると 大根・人参・椎茸 豚肉・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
15 日 (月)	ごはん 豚肉のマヨしょう油焼き 豆腐のみそ汁 青菜の納豆和え	米 豚肉(鶏肉)・舞茸・エリンギ 豆腐・人参・葱 ほうれん草・人参・納豆	じゃこトースト 食パン・しらす・ピザ用チーズ・青のり スティックパン

曜日	献立名	材 料	お や つ
16 日 (火)	けんちんうどん えび天	うどん・大根・人参・ごぼう・椎茸・葱・豚肉・厚揚げ えび(白身魚)	たぬきおにぎり 米・天かす・万能葱・ 塩昆布 おかゆ
17 日 (水)	ごはん 白身魚のポンマヨ焼き しめじともやしのみそ汁 青菜と油揚げの和え物	米 白身魚・ポン酢・マヨ もやし・人参・しめじ・葱 ほうれん草・人参・油揚げ・ブロッコリー	スイートポテト さつまいも・生クリ ーム・三温糖・卵 きんとん
18 日 (木)	ごはん 油淋鶏 玉葱のみそ汁 春キャベツのチョレギ	米 鶏肉・葱 玉葱・人参・油揚げ きゃべつ・胡瓜・海苔	パウンドケーキ 小麦粉・BP・卵・バタ ー・牛乳・三温糖・アーモ ンドプードル 蒸しパン
19 日 (金)	ごはん 鮭のコーンソースかけ にら玉のみそ汁 鉄分たっぷりサラダ	米 サーモン(白身魚)・クリームコーン にら・玉葱・卵 きゃべつ・人参・ひじき・しらす・コーン・ブロッコリー	焼きそば 中華麺・豚ひき肉・もや し・きゃべつ くだもの
20 日 (土)	炊き込みごはん かきたま汁 切干大根煮	米・人参・椎茸・ごぼう 卵・葱 切干大根・人参・油揚げ・しらたき	黒糖蒸しパン 蒸しパンミックス・ 牛乳・黒糖 蒸しパン
22 日 (月)	ごはん 麻婆厚揚げ チンゲン菜のみそ汁 春雨サラダ	米 厚揚げ・豚ひき肉・玉葱・万能葱・椎茸 チンゲン菜・人参・油揚げ 春雨・人参・胡瓜・ハム	フライドポテト フライドポテト
23 日 (火)	キーマカレー コンソメスープ コールスローサラダ	米・豚ひき肉(鶏ひき肉)・人参・玉葱 玉葱・人参・じゃがいも・ブロッコリー きゃべつ・人参・コーン・ハム	わかめおにぎり 米・わかめ おかゆ
 24 日 (水)	和風ツナパスタ カレーポトフ えびのカクテルサラダ	スパゲティ・ツナ・玉葱・万能葱・海苔 きゃべつ・人参・じゃがいも・ソーセージ・玉葱 えび・ブロッコリー・トマト・レタス・クルトン	青りんごゼリー かんてんぱぱ(青りん ご)
25 日 (木)	ごはん さばの塩麩焼き さつま汁 ほうれん草の胡麻和え	米 さば(白身魚)・塩麩 さつまいも・豚肉・人参・玉葱・葱・椎茸・ごぼう ほうれん草・人参	クイニアマントースト 食パン・バター・グラ ニュー糖 スティックパン
26 日 (金)	ごはん ヤンニョムチキン きゃべつのみそ汁 チーズポテサラ	米 鶏肉 きゃべつ・人参・油揚げ じゃがいも・人参・ブロッコリー・チーズ・ウインナー	マラサダ 強力粉・薄力粉・ドラ イイースト・三温糖・ 卵・バター 蒸しパン
27 日 (土)	ピラフ 春雨スープ トマトサラダ	米・玉葱・パプリカ・コーン・ハム 春雨・椎茸・葱・人参・玉葱 トマト・胡瓜	ソフトミルクゼリー ソフトミルクゼリ ー・牛乳 果物
29 日 (月)		スパゲティ・ツナ・玉葱・万能葱・海苔 きゃべつ・人参・じゃがいも・ソーセージ・玉葱 えび・ブロッコリー・トマト・レタス・クルトン	
30 日 (火)	ラーメン もやしとわかめの和え物	中華麺(うどん)・卵・チャーシュー・葱 もやし・人参・メンマ・わかめ・コーン	マーラーカオ 蒸しパンミックス・牛 乳・卵・しょう油・三温糖・ 生クリーム 蒸しパン

