

# 4月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1 <b>進級式</b>	2	3	4
 <b>《クッキング》</b> 29日…たいよう	 	<b>鯛めし</b> 鯛・人参・生姜・三つ葉・油揚げ・塩麹・みりん・酒・しょうゆ・塩 <b>じゃがいものそぼろあんかけ</b> 豚ミンチ・じゃがいも・絹さや・三温糖・しょうゆ・片栗粉 <b>かつお和え</b> キャベツ・ほうれん草・人参・かつお・しょうゆ <b>清汁</b> 大根・玉ねぎ・あおさ・しょうゆ・塩 <b>オートミールクッキー りんご 牛乳</b> オートミール・小麦粉・三温糖・油・塩	<b>筑前煮</b> 鶏もも肉・塩麹・水菜・人参・板こんにやく・三温糖・みりん・しょうゆ <b>焼きさつまいも</b> さつまいも・塩麹 <b>酢の物</b> 長芋・水菜・人参・酢・すし酢・しょうゆ <b>みそ汁</b> もやし・ごぼう・なめこ・みそ <b>おにぎり オレンジ チーズ</b> ちりめんじゃこ・小松菜・しょうゆ・ごま油	<b>鯖のみそ煮</b> 鯖・生姜・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・みそ・八丁みそ <b>煮浸し</b> 白菜・えのき・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 <b>れんこんサラダ</b> れんこん・アスパラ・玉ねぎ・マヨドレ・塩 <b>清汁</b> キャベツ・豆腐・しょうゆ・塩 <b>アップルパイ 牛乳</b> りんご・三温糖・シナモン・春巻きの皮・油	<b>ビビンバ丼</b> 豚ミンチ・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・人参・三温糖・しょうゆ・塩・ごま油 <b>スープ</b> 白ねぎ・わかめ・春雨・しょうゆ・塩・コンソメ <b>おにぎり りんご</b> かつお・しょうゆ
6	7	8	9	10	11
<b>豆ごはん</b> うすいえんどう豆・ちりめんじゃこ・塩 <b>鶏肉の生姜みそ焼き</b> 鶏もも肉・生姜・みりん・三温糖・しょうゆ・みそ <b>梅和え</b> 京ラフランス・キャベツ・人参・梅肉・しょうゆ <b>清汁</b> 白菜・大根・しょうゆ・塩 <b>ホットケーキ 牛乳</b> ホットケーキmix・おから・牛乳	<b>鱈の照り焼き</b> 鱈・塩麹・酒・みりん・しょうゆ <b>きんぴら</b> れんこん・ごぼう・ふき・三温糖・しょうゆ・ごま油 <b>ごまマヨサラダ</b> 菜の花・さつまいも・人参・ごま・マヨドレ・しょうゆ <b>みそ汁</b> もやし・えのき・ねぎ・みそ <b>みたらしパン 牛乳</b> 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉	<b>豚肉と春野菜の黒酢煮</b> 豚肉・水菜・スナップえんどう・黒酢・三温糖・しょうゆ・片栗粉 <b>じゃがバター</b> じゃがいも・塩麹・バター <b>かつお和え</b> 小松菜・かぶ・人参・かつお・しょうゆ <b>清汁</b> キャベツ・わかめ・葱・しょうゆ・塩	<b>白身魚の磯辺焼き</b> 白身魚・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・青のり・片栗粉 <b>大根のカレー炒め煮</b> 大根・しめじ・みりん・しょうゆ・塩・カレー粉・片栗粉・油 <b>さっぱり和え</b> ブロッコリー・人参・コーン・酢・すし酢・しょうゆ <b>みそ汁</b> さつまいも・水菜・みそ <b>きつねおにぎり オレンジ チーズ</b> 油揚げ・みりん・三温糖・しょうゆ	<b>鶏肉のケチャップ焼き</b> 鶏もも肉・塩麹・三温糖・しょうゆ・ケチャップ <b>こんにやくの甘辛炒め</b> 糸こんにやく・もやし・パプリカ・三温糖・しょうゆ・油 <b>ツナ和え</b> チンゲン菜・白菜・人参・ツナ・しょうゆ <b>スープ</b> 長芋・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ <b>黒ごまビスケット 牛乳</b> 小麦粉・三温糖・塩・黒ごま・油・豆乳	<b>切干肉うどん</b> 豚肉・切干大根・キャベツ・白ねぎ・乾麺・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・油 <b>サラダ</b> 小松菜・えのき・人参・マヨドレ・しょうゆ <b>おにぎり りんご</b> ゆかり粉
13	14	15	16	17 <b>イースター</b>	18
<b>ひじきごはん</b> ひじき・人参・つきこんにやく・みりん・しょうゆ <b>鮭の西京焼き</b> 生鮭・白みそ・塩麹・酒・みりん・しょうゆ <b>ゆかり和え</b> ほうれん草・白菜・人参・ゆかり粉・しょうゆ <b>清汁</b> えのき・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩 <b>甘納豆蒸しパン 牛乳</b> 米粉・BP・三温糖・塩・酢・豆乳・油・甘納豆	<b>鶏手羽元の甘辛煮</b> 鶏手羽元・三温糖・しょうゆ <b>切干大根の韓国風炒め</b> 切干大根・もやし・にら・人参・三温糖・しょうゆ・ごま油 <b>豆々サラダ</b> 金時豆・水煮大豆・三度豆・玉ねぎ・マヨドレ・しょうゆ <b>スープ</b> キャベツ・じゃがいも・しょうゆ・塩・コンソメ <b>みたらしパン 牛乳</b> 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	<b>豚肉の生姜焼き</b> 豚肉・生姜・玉ねぎ・しめじ・酒・三温糖・しょうゆ・油 <b>れんこんのじゃこ炒め</b> れんこん・人参・ちりめんじゃこ・三温糖・しょうゆ・油 <b>磯辺和え</b> 大根・水菜・人参・焼きのり・しょうゆ <b>みそ汁</b> 小松菜・油揚げ・白ねぎ・みそ <b>ココアスコーン りんご 牛乳</b> 小麦粉・ココア・BP・三温糖・塩・油・豆乳	<b>白身魚の野菜あんかけ</b> 白身魚・塩麹・玉ねぎ・絹さや・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 <b>ごぼうのごまみそ煮</b> ごぼう・人参・三温糖・みそ・しょうゆ・ごま <b>ポン酢和え</b> 京ラフランス・もやし・人参・かぼす果汁・しょうゆ <b>清汁</b> 水菜・わかめ・しょうゆ・塩 <b>おにぎり オレンジ チーズ</b> 梅肉・昆布・しょうゆ	<b>春の夕焼けごはん</b> 人参・黄パプリカ・アスパラ・ツナ・ケチャップ・塩 <b>クリスピーメンチカツ</b> 豚ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・塩麹・パン粉・コーンフレーク <b>サラダ</b> ブロッコリー・じゃがいも・人参・マヨドレ・塩 <b>スープ</b> スナップえんどう・白菜・春雨・しょうゆ・塩・コンソメ <b>さつまいもクッキー 牛乳</b> さつまいも・小麦粉・三温糖・油・塩・紅いもパウダー <b>おにぎり りんご</b> かつお・しょうゆ	<b>和風スパゲティ</b> 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・人参・小松菜・スパゲティ・みりん・しょうゆ・塩・油 <b>清汁</b> かぶ・レタス・しょうゆ・塩 <b>おにぎり りんご</b> かつお・しょうゆ
20	21	22	23	24	25
<b>筍ごはん</b> 水煮筍・人参・みりん・しょうゆ・塩 <b>白身魚の梅塩麹焼き</b> 白身魚・みりん・塩麹・梅肉 <b>のりマヨ和え</b> 水菜・白菜・人参・焼きのり・マヨドレ・しょうゆ <b>清汁</b> 長芋・しろ菜・とろろ昆布・しょうゆ・塩 <b>カルピス蒸しパン 牛乳</b> 小麦粉・BP・ホットケーキmix・カルピス・牛乳・塩	<b>豚肉の角煮風</b> 豚肉・酒・三温糖・しょうゆ <b>あらめ煮</b> あらめ・人参・三温糖・しょうゆ <b>春雨の酢の物</b> 小松菜・コーン・人参・春雨・すし酢・しょうゆ・ごま油 <b>みそ汁</b> もやし・しめじ・じゃがいも・みそ <b>じゃこマヨパン 牛乳</b> 食パン・ちりめんじゃこ・マヨドレ・青のり	<b>厚揚げの甘酢炒め</b> 厚揚げ・玉ねぎ・スナップえんどう・三温糖・酢・しょうゆ・ケチャップ・片栗粉 <b>大根のツナ煮</b> 大根・ツナ・みりん・しょうゆ・片栗粉 <b>ナムル</b> チンゲン菜・キャベツ・人参・三温糖・塩・ごま油 <b>スープ</b> 白菜・白ねぎ・にら・しょうゆ・塩・コンソメ <b>人参ゼリー りんご 牛乳</b> 人参ジュース・オレンジジュース・三温糖・寒天	<b>鯖の竜田焼き</b> 鯖・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 <b>さつまいもと白花豆煮</b> さつまいも・白花豆・三温糖・しょうゆ・塩 <b>マヨドレ和え</b> 水菜・ごぼう・もやし・人参・マヨドレ・しょうゆ <b>清汁</b> ほうれん草・もずく・玉ねぎ・しょうゆ・塩 <b>みそおにぎり オレンジ チーズ</b> みそ・みりん・三温糖・しょうゆ	<b>鶏肉の南蛮ソース</b> 鶏もも肉・塩麹・片栗粉・玉ねぎ・酒・三温糖・酢・しょうゆ <b>中華風炒め</b> ブロッコリー・パプリカ・塩麹・三温糖・しょうゆ・ごま油・片栗粉 <b>しらす和え</b> アスパラ・キャベツ・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ <b>みそ汁</b> かぶ・油揚げ・豆腐・みそ <b>小豆せんべい 牛乳</b> ゆであずき・白玉粉・塩・水	<b>和風カレー丼</b> 豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・スナップえんどう・人参・糸こんにやく・三温糖・みりん・しょうゆ・カレー粉・片栗粉 <b>清汁</b> 大根・小松菜・コーン・しょうゆ・塩 <b>おにぎり りんご</b> ゆかり粉
27	28	29 <b>昭和の日</b>	30 <b>お誕生会</b>		
<b>鯉ごはん</b> 生鯉・生姜・みりん・しょうゆ <b>鶏肉の香り焼き</b> 鶏もも肉・塩麹・三温糖・しょうゆ・にら・ごま油・片栗粉 <b>さっぱり和え</b> チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・人参・すし酢・しょうゆ <b>清汁</b> 白菜・えのき・しょうゆ・塩 <b>もちりごまチーズパン 牛乳</b> ホットケーキmix・白玉粉・豆乳・黒ごま・チーズ	<b>白身魚のおろしあんかけ</b> 白身魚・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・大根・豆腐・片栗粉 <b>厚揚げの煮物</b> 厚揚げ・人参・三温糖・しょうゆ・塩 <b>ゆかりサラダ</b> 小松菜・キャベツ・人参・マヨドレ・ゆかり粉 <b>みそ汁</b> さつまいも・わかめ・ねぎ・みそ <b>ジャム食パン 牛乳</b> 食パン・ジャム	 	<b>ふきのおすし</b> 高野豆腐・かんぴょう・ちりめんじゃこ・ふき・人参・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢 <b>鶏肉のみそチーズ焼き</b> 鶏もも肉・酒・三温糖・みそ・チーズ・パセリ粉 <b>春野菜のスパゲティサラダ</b> キャベツ・アスパラ・人参・スパゲティ・三温糖・塩・酢・油 <b>かきたま汁</b> 卵・片栗粉・絹さや・しょうゆ・塩 <b>桜ケーキ りんご 牛乳</b> 小麦粉・BP・三温糖・油・酢・豆乳・桜の花の塩漬け		

乳児の朝おやつ

月 牛乳・せんべい  
 火 牛乳・クラッカー  
 水 牛乳・野菜バー  
 木 牛乳・せんべい  
 金 牛乳・クラッカー  
 土 牛乳・せんべい



※材料の都合により献立の変更もあります