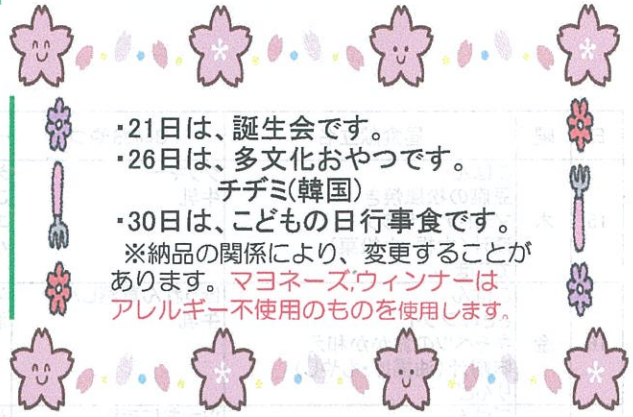


2021年4月 献立表

あいせん保育園

【今年度、初めて出る食材】

- 使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります



- ・21日は、誕生会です。
- ・26日は、多文化おやつです。
チヂミ(韓国)
- ・30日は、こどもの日行事食です。
※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。



| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料 | | | 調味料 |
|----|---|--|----------------------|--|--|---|--|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 木 | ごはん 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草のツナ和え 味噌汁(えのき・豆腐) 清見オレンジ | にゅうめん 牛乳 | 米、油、ごま、さとう そうめん | 豚小間肉 ツナ缶 木綿豆腐、白味噌 鶏ひき肉 牛乳 | 玉ねぎ、ほうれん草、にんじん えのき、清見オレンジ ねぎ | 塩、ケチャップ 酢、しょう油、出汁 中濃ソース |
| 2 | 金 | 肉味噌丼 マカロニサラダ スープ(キャベツ・もやし) いちご | みかんゼリー せんべい 牛乳 | 米、油、片栗粉 さとう、マカロニ エッグケアマヨネーズ クラッカー | 豚ひき肉 白味噌 牛乳 | にんじん、しめじ、たまねぎ ピーマン、きゅうり、コーン キャベツ、もやし、いちご みかん缶、オレンジジュース | 料理酒、しょう油 塩、コンソメ 寒天 |
| 3 | 土 | ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干・小松菜) りんご | イチゴジャム蒸しパン 牛乳 | 米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋、 小麦粉 イチゴジャム | 豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳 | ピーマン、赤パプリカ 玉ねぎ、しょうが、にんにく 青のり、切干大根、小松菜 りんご | しょう油、みりん 塩、出汁 ベーキングパウダー |
| 4 | 日 | | | | | | |
| 5 | 月 | 肉うどん 鮭の味噌焼き 大豆サラダ いちご | ふりかけごはん 牛乳 | うどん、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま | 豚小間肉、鮭、白味噌 大豆水煮 ツナ缶 ちりめん、花鰹 牛乳 | にんじん、ほうれん草 しめじ、ねぎ、きゅうり キャベツ、コーン、いちご 青のり | 出汁、しょう油 みりん、 料理酒 |
| 6 | 火 | ごはん 豆腐のつくね焼き きんぴらごぼう 清汁(わかめ・えのき) りんご | ミートソーススパゲティ 牛乳 | 米、パン粉、油、さとう ごま スパゲティ | 木綿豆腐、鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳 | にんじん、玉ねぎ、こんにやく ごぼう、ピーマン、わかめ えのき、りんご、パセリ | しょう油、みりん、塩 出汁、料理酒 ケチャップ、コンソメ |
| 7 | 水 | ジャムパン 鶏肉のトマト煮 ナムル コンソメスープ(白菜・人参) 清見オレンジ | まぜごはん 牛乳 | 食パン、小麦粉、油 さとう、ごま、ごま油 米 いちごジャム | 鶏小間肉 ツナ缶 牛乳 | 玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶、ほうれん草、もやし きゅうり、白菜、にんじん 清見オレンジ、しめじ にんにく | ケチャップ、コンソメ 塩、しょう油 料理酒、みりん |
| 8 | 木 | ごはん チンジャオロース ブロッコリー中華和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご | シュガートースト 牛乳 | 米、油、ごま油 片栗粉、ごま 食パン、さとう バター | 豚もも肉 白味噌 牛乳 | ピーマン、にんじん、たけのこ ブロッコリー、わかめ、たまねぎ りんご | しょう油、料理酒 塩、酢、出汁 |
| 9 | 金 | チキンカレー フレンチサラダ 清見オレンジ | 黒糖ケーキ 牛乳 | 米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 さとう、黒砂糖 粉糖 | 鶏小間肉 豆乳 牛乳 | にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり みかん缶 清見オレンジ | カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 酢、塩 ベーキングパウダー バナラエッセンス |
| 10 | 土 | ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご | ゼリー せんべい 牛乳 | 米、じゃが芋、さとう 油、 せんべい | 豚小間肉 花鰹 油揚げ、白味噌 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン キャベツ、りんご ぶどうジュース | しょう油、出汁 寒天 |
| 11 | 日 | | | | | | |
| 12 | 月 | ごはん たらのパン粉焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草・麩) でこぼん | 茶巾絞り 牛乳 | 米、パン粉、油、麩 エッグケアマヨネーズ さとう、かぼちゃ | たら、ちくわ 白味噌 豆乳 牛乳 | にんじん、大根、こんにやく しめじ、いんげん、ほうれん草 でこぼん | 塩 しょう油、出汁 |
| 13 | 火 | ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご | 焼きうどん 牛乳 | 米、マーメレードジャム さとう、油 うどん | 鶏もも肉 絹ごし豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳 | ひじき、にんじん、きゅうり コーン、なめこ、りんご たまねぎ、青のり | しょう油、料理酒 酢、出汁 塩 |
| 14 | 水 | 豚肉きのこ丼 切干し大根サラダ もやしスープ(もやし・にら) りんご | かやくごはん 牛乳 | 米、さとう、ごま ごま油、 | 豚ひき肉 油揚げ 牛乳 | キャベツ、えのき、しめじ 切干大根、きゅうり、もやし にら、りんご こんにやく | しょう油、みりん 酢、出汁、中華だし 塩、料理酒 |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料 | | | 調味料 |
|----|---|---|-----------------------------|--|--|--|---|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 15 | 木 | ごはん 豆腐の松風焼き マゼドアンサラダ 清汁(大根・小松菜) でこぼん | クッキー 牛乳 | 米、さとう、パン粉、油 ごま、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、バター | 木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 牛乳 | ねぎ、にんじん、きゅうり 大根、小松菜、でこぼん バニラエッセンス | 塩、しょう油、出汁 |
| 16 | 金 | ごはん ささみフライ キャベツのおかか和え 味噌汁(油揚げ・もやし) りんご | ほうれん草蒸しパン 牛乳 | 米、小麦粉、パン粉 油、さとう | 鶏ささみ 花鰹 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳 | キャベツ、にんじん もやし、りんご ほうれん草 | 中濃ソース ケチャップ、しょう油 出汁、塩、こしょう ベーキングパウダー |
| 17 | 土 | ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(麩・玉ねぎ) 清見オレンジ | ツナおにぎり 牛乳 | 米、ごま油 さつま芋、さとう 麩 | 木綿豆腐 豚小間肉、白味噌 ツナ缶 牛乳 | にんじん、もやし にら、玉ねぎ 清見オレンジ | 料理酒、しょう油 塩、出汁 |
| 18 | 日 | | | | | | |
| 19 | 月 | ポークカレー コールスロー りんご | 焼きそば 牛乳 | 米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 さとう、中華麺 | 豚小間肉 豚小間肉 牛乳 | にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、りんご もやし | カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢 中濃ソース |
| 20 | 火 | ごはん 鶏肉の塩麹炒め 五色和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) でこぼん | マカロニきなこ 牛乳 | 米、ごま油 片栗粉、じゃが芋 ツイストマカロニ さとう | 鶏小間肉 花鰹 白味噌 きなこ 牛乳 | キャベツ、玉ねぎ もやし、小松菜、にんじん しめじ、コーン、でこぼん しょうが、にんにく | 塩麹、しょう油 料理酒 出汁 |
| 21 | 水 | ひじきごはん 鮭のタルタル焼き わかめとコーンのサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) でこぼん | キャロットケーキ ホイップのせ 牛乳 | 米、さとう、小麦粉 油 エッグケアマヨネーズ 小麦粉 | 油揚げ、鮭 木綿豆腐、白味噌 豆乳 ホイップクリーム 牛乳 | にんじん、ひじき 玉ねぎ、パセリ、キャベツ きゅうり、わかめ、コーン なめこ、でこぼん | 塩、しょう油、料理酒 酢、出汁 ベーキングパウダー バニラエッセンス |
| 22 | 木 | ごはん 生揚げの中華風煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) りんご | じゃこトースト 牛乳 | 米、油、さとう 片栗粉、食パン バター | 厚揚げ、豚小間肉 花鰹 白味噌、ちりめん ピザ用チーズ 牛乳 | にんじん、たまねぎ、ピーマン もやし、きゅうり、白菜 りんご、青のり | しょう油、中華だし 出汁 |
| 23 | 金 | ジャムパン ミートグラタン 野菜スティック コーンスープ 清見オレンジ | 中華おこわ 牛乳 | 食パン、マカロニ 油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米、もち米、ごま いちごジャム | 豚ひき肉 ピザ用チーズ 豚小間肉 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、きゅうり クリームコーン、清見オレンジ しめじ、 | 塩、コンソメ ケチャップ 料理酒、しょう油 |
| 24 | 土 | ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ | ココアプリン クラッカー 牛乳 | 米、油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ さとう | 鶏もも肉 白味噌 ホイップクリーム 牛乳 | にんじん、きゅうり わかめ、玉ねぎ 清見オレンジ しょうが | しょう油、みりん 塩 出汁、ココア ゼラチン |
| 18 | 日 | | | | | | |
| 26 | 月 | ごはん 豚レバーの竜田揚げ ツナピーマン炒め 味噌汁(小松菜・人参) 清見オレンジ | チヂミ 牛乳 | 米、片栗粉、油 小麦粉、上新粉 ごま油、さとう | 豚レバー ツナ缶、白味噌 しらす、豚ひき肉 牛乳 | もやし、ピーマン コーン、小松菜、にんじん 清見オレンジ にら、しょうが | しょう油 コンソメ、カレー粉 出汁、塩 |
| 27 | 火 | ごはん 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご | お野菜ブリッツ 牛乳 | 米、さとう、油 春雨、ごま油 小麦粉、片栗粉 | 豚小間肉 白味噌、木綿豆腐 パルメザンチーズ 牛乳 | キャベツ、ピーマン、もやし きゅうり、にんじん、コーン ねぎ りんご、パセリ | みりん、料理酒 酢、しょう油 中華だし、塩、出汁 |
| 28 | 水 | けんちんうどん たらのマヨネーズ焼き じゃこサラダ りんご | チャーハン 牛乳 | うどん、油 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう 米 | 鶏小間肉、たら ちりめん 豚ひき肉 牛乳 | ごぼう、にんじん、ねぎ キャベツ、小松菜、りんご きゅうり | 出汁、みりん、しょう油 塩、酢 |
| 29 | 木 | 昭和の日 | | | | | |
| 30 | 金 | たけのごぼん こいのぼりハンバーグ、フライドポテト ツナサラダ 和風コーンスープ でこぼん | 米粉のココアケーキ いちごソースがけ 牛乳 | 米、さとう、パン粉 片栗粉、じゃが芋 油、エッグケアマヨネーズ 米粉、黒砂糖、コーン スターチ、いちごジャム | 油揚げ、豚ひき肉 ツナ缶 豆乳 牛乳 | たけのこ、にんじん 絹さや、玉ねぎ、グリーンピース 青のり、キャベツ、きゅうり コーン パセリ、でこぼん | しょう油、塩 ケチャップ、出汁 ベーキングパウダー ココア |