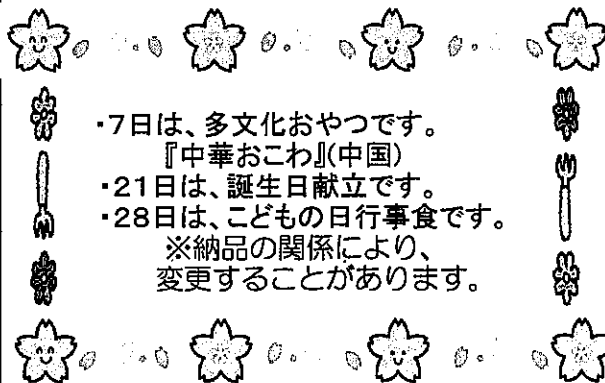
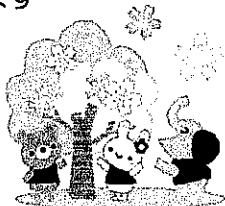


2022年4月 献立表

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



- ・7日は、多文化おやつです。
『中華おこわ』(中国)
- ・21日は、誕生日献立です。
- ・28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。

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	金	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) りんご	お麩の黄な粉ラスク 牛乳	米、さとう、パン粉、油 ごま、じゃが芋 マヨネーズ 麩、バター	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 牛乳 きなこ	ねぎ、にんじん、 きゅうり、大根、小松菜 りんご	塩、しょう油 出汁
2	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘露 味噌汁(切干・小松菜) りんご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、油、さとう、ごま油 片栗粉、さつま芋 小麦粉 いちごジャム	豚もも肉、白味噌 豆乳 牛乳 卵	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、切干大根 小松菜、りんご	しょう油、みりん しょうが、にんにく 出汁 ベーキングパウダー ポッカレモン
3	日						
4	月	ごはん 炒り豆腐 野菜スティック 味噌汁(麩・えのき) りんご	焼そば 牛乳	米、油、さとう マヨネーズ 麩、焼そば類	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豚バラ肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 きゅうり、えのき、りんご もやし	しょう油、塩 出汁、中濃ソース
5	火	肉うどん 鮭の味噌焼き 大豆サラダ 清見オレンジ	かやくごはん 牛乳	うどん、さとう マヨネーズ 米	豚小間肉、大豆水煮 鮭、白味噌 ツナ缶、油揚げ 牛乳	にんじん、ほうれん草、しめじ ねぎ、きゅうり、キャベツ 清見オレンジ、こんにやく コーン、しいたけ	出汁、しょうゆ、みりん 塩、料理酒
6	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	にゅうめん 牛乳	米、マーマレードジャム 油、さとう、ごま そうめん	鶏もも肉 絹ごし豆腐、白味噌 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、こんにやく、ごぼう ピーマン、なめこ、りんご ねぎ	しょう油、料理酒 みりん、出汁 塩
7	木	ポークカレー フレンチサラダ でこぼん	中華おこわ 牛乳	米、じゃが芋、油 バター、小麦粉 さとう、ごま	豚小間肉 きなこ、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、みかん缶 でこぼん しめじ	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢 ベーキングパウダー 料理酒、しょう油
8	金	ごはん チンジャオロース ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	ココアクッキー 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉 ごま、さとう、バター 小麦粉	豚もも肉、花鰹 白味噌 牛乳 卵	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、清見オレンジ	しょう油、料理酒 塩、出汁 ピュアココア
9	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	米粉かりんとう 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油、春雨 ごま油、米粉、黒糖	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳 豆乳、卵	たまねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、コーン、キャベツ りんご	しょう油、出汁 酢 ベーキングパウダー
10	日						
11	月	ごはん たらのパン粉焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草・麩) りんご	かぼちゃの茶巾 牛乳	米、パン粉、油 マヨネーズ さとう、麩、かぼちゃ バター	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 りんご、パセリ缶	塩、しょう油 出汁
12	火	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	豚小間肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム缶 トマト缶、ほうれん草、もやし きゅうり、白菜、にんじん しめじ、清見オレンジ	ケチャップ、コンソメ 塩、しょう油、にんにく 料理酒、みりん
13	水	豚肉きのこ丼 切干しのマヨ和え もやしスープ(もやし・チンゲンサイ) りんご	ふりかけごはん 牛乳	米、さとう、ごま マヨネーズ ごま油	豚ひき肉 ツナ缶 花鰹、ちりめん 牛乳	キャベツ、たまねぎ、えのき しめじ、切干大根、きゅうり もやし、チンゲンサイ、りんご にんじん、青のり	出汁、しょう油、みりん 中華だし、塩

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	
14	木	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) でこぼん	マカロニきな粉 牛乳	米、ごま油、片栗粉 マカロニ、さとう 油	鶏もも肉 白味噌、挽き割り納豆 しらす、きなこ 牛乳	玉ねぎ、小松菜 もやし、にんじん、刻みのり 白菜、でこぼん	塩麹、料理酒、しょう油 にんにく、しょうが みりん、出汁、酢
15	金	けんちんうどん かじきの照焼き ごまじゃこサラダ 清見オレンジ	チャーハン 牛乳	うどん、油、小麦粉 さとう ごま、米	鶏小間肉 まかじき、ちりめん 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ 玉ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり 清見オレンジ	出汁、みりん、しょう油 塩、酢、中華だし 料理酒
16	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、ごま油、かぼちゃ 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、りんご	料理酒、しょう油、塩 出汁
17	日						
18	月	チキンカレー コールスロー りんご	のりチーズトースト 牛乳	米、じゃが芋、油 バター、小麦粉 さとう マヨネーズ 食パン	鶏小間肉 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご きざみのり	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢
19	火	ごはん 豚肉の味噌炒め シルバーサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) 清見オレンジ	スコーン 牛乳	米、さとう、油 春雨 マヨネーズ 小麦粉、バター いちごジャム	豚小間肉 白味噌、木綿豆腐 豆乳 牛乳	キャベツ、ピーマン、もやし にんじん、きゅうり、ねぎ 清見オレンジ	みりん、料理酒 塩、中華だし ベーキングパウダー
20	水	ごはん 豚レバーの竜田揚げ きゅうりのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) でこぼん	炒めビーフン 牛乳	米、片栗粉、油 じゃが芋、ビーフン	豚レバー 花鰓、白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり、にんじん、もやし でこぼん、ピーマン	しょう油、しょうが 出汁、中華だし 塩
21	木	わかめごはん ささみのフィンガーフライ ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐、ねぎ) いちご	ホットケーキ クリーム添え 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス さとう、粉糖	鶏ささみ 木綿豆腐、白味噌 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	パセリ、きゅうり、にんじん なめこ、ねぎ、ブロッコリー いちご	わかめごはんの煮 塩、出汁 ピュアココア
22	金	肉味噌丼 マカロニサラダ スープ(キャベツ・もやし) りんご	ごまトースト 牛乳	米、さとう、片栗粉 マカロニ マヨネーズ 食パン、バター、油 ごま	豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、しめじ、玉ねぎ ピーマン、きゅうり、コーン キャベツ、もやし、りんご	料理酒、しょう油、 塩、コンソメ
23	土	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	ゼリー、せんべい 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま せんべい	厚揚げ、豚小間肉 ツナ缶、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、わかめ、 清見オレンジ ぶどうジュース	しょう油、中華だし 酢、出汁 寒天
24	日						
25	月	ごはん 鮭のムニエルタルソースがけ 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、油 マヨネーズ 小麦粉、上新粉 ごま油、さとう	鮭、卵 ツナ缶 白味噌 しらす 牛乳	もやし、ピーマン、コーン 小松菜、にんじん、玉ねぎ パセリ缶、清見オレンジ にら	塩、コンソメ、しょう油 カレー粉、出汁
26	火	ごはん 豆腐のつくね焼き ひじきサラダ 漬汁(わかめ・えのき) りんご	ナポリタン 牛乳	米、パン粉、さとう 油、スパゲティ	木綿豆腐、鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ウインナー パルメザンチーズ	にんじん、玉ねぎ、ひじき きゅうり、コーン、わかめ えのき、りんご ピーマン、パセリ	塩、しょう油、みりん 出汁、酢、ケチャップ コンソメ
27	水	ジャムパン ミートグラタン わかめサラダ コーンクリームスープ でこぼん	黒糖蒸しパン 牛乳	食パン、マカロニ 油、小麦粉 ごま油、さとう、 ホットケーキミックス 黒糖、いちごジャム	豚ひき肉 ピザ用チーズ 豚小間肉 牛乳 卵、豆乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり にんじん、わかめ、パセリ缶 クリームコーン、でこぼん しめじ	塩、コンソメ ケチャップ、しょう油 酢、料理酒
28	木	こいのぼりハヤシライス 春キャベツのみそマヨ和え フライドポテト いちご	かぶとの春巻き 牛乳	米、油、小麦粉、さとう マヨネーズ、じゃが芋 ごま、春巻きの皮 さつま芋	豚バラ肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、膏のり マッシュルーム、グリーンピース トマト缶、春キャベツ、いんげん いちご、りんご	にんにく、料理酒 ケチャップ、ウスター ソース、鶏がらだし 塩、
29	金	昭和の日					
30	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 粉吹き芋 味噌汁(えのき・豆腐) 清見オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃが芋	豚小間肉、油 木綿豆腐、白味噌 花鰓 牛乳	玉ねぎ、パセリ缶 えのき、清見オレンジ	ケチャップ、塩 出汁、しょう油