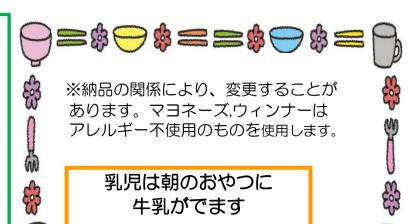
2023年4月 献立表



みなみかせ保育園

【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



=\$9\$==\$9\$=

	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			=田 □士 业分
日				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		- 調味料
1	±	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(切干・小松菜) りんご	オレンジゼリー 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつま芋	豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、ピーマン 玉ねぎ、にんにく しょうが、切干大根、小松菜 オレンジジュース りんご	醤油、みりん 出汁 寒天
2	日						
3	月	ごはん 松風焼き きんぴらごぼう 清汁(えのき・人参) りんご	米粉蒸しパン(いちごジャム) 牛乳	米、さとう 油、ごま 米粉 いちごジャム	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	ねぎ、にんじん、ごぼう いんげん、えのき、りんご	塩、醤油、みりん 料理酒、出汁 塩 ベーキングパウダー
4	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ナムル 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、油、ごま ごま油	鶏もも肉 絹ごし豆腐 白味噌 チーズ、花鰹 牛乳	ほうれん草、もやし きゅうり、にんにく にんじん なめこ りんご	塩麹、みりん 鶏がらだし、出汁
5		ごはん タラの胡麻味噌焼き ビーンズサラダ 清汁(しめじ・油揚げ) 清見オレンジ	コーンピラフ 牛乳	米さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 油	油揚、タラ	にんじん、パプリカ しめじ きゅうり 玉ねぎ、コーン 清見オレンジ	醤油、みりん 出汁、塩 コンソメ
6	木	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	大学芋 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉 さとう さつまいも、ごま	豚もも肉、花鰹 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、玉ねぎ 清見オレンジ	醤油、料理酒 塩、出汁
7	金	豚肉きのこ丼 切干大根のマヨ和え もやしスープ 清見オレンジ	手作りふりかけごはん 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ ごま油、ごま	豚ひき肉 ツナ 缶 ちりめん、花鰹 牛乳	キャベツ、玉ねぎ えのき、しめじ 切干大根、にんじん、きゅうり もやし、チンゲン菜、青のり 清見オレンジ	出汁、醤油 みりん、塩 中華だし
8		ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁(大根・油揚) りんご	わかめご飯 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、春雨、ごま油	豚小間肉 油揚 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり コーン、大根 しらたき りんご	醤油、出汁 酢 わかめご飯の素
9	日						
10		ごはん 豚肉のケチャップ炒め 野菜スティック 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	豆腐米粉ドーナツ 牛乳	米、油、砂糖 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	豚小間肉 白味噌 豆腐 牛乳	にんじん、きゅうり キャベツ、玉ねぎ りんご	料理酒、ケチャップ 塩、出汁 ベーキングパウダー
11		チキンカレーライス ひじきサラダ でこぽん	炊き込みご飯 牛乳	米、じゃが芋 油、さとう ごま	鶏小間肉 鶏ひき肉 油揚げ	にんじん、玉ねぎ きゅうり、ひじき、コーン でこぽん	コンソメ ケチャップ、塩 醤油、酢、みりん、料理酒 カレールウ
12	水	ごはん タラのオーロラソース焼き 切り干し大根の炒め煮 清汁(小松菜・豆腐) 清見オレンジ	チーズいももち 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉	豆腐	にんじん、切り干し大根 いんげん、小松菜 パセリ 清見オレンジ	ケチャップ、みりん 料理酒、醤油 出汁、塩
13	木	ごはん 鶏肉のから揚げ わかめとコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) りんご	ミルクくず餅牛乳	米、片栗粉、油さとう、ごま油	乳 もも肉 白味噌 油揚げ きな粉 牛乳	わかめ、にんじん、たまねぎ きゅうり、コーン しょうが りんご	醤油、酢、みりん 出汁 料理酒
14		ごはん ミートボール(きのこトマトソースがけ) フレンチサラダ コンソメスープ(白菜・人参) りんご	こぎつねごはん 牛乳	米、ごま 片栗粉、油、さとう	豚ひき肉 しらす 油揚 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん 白菜、パセリ、にんにく りんご	塩、酢、コンソメ 出汁、醤油

B	曜		3時おやつ		調味料		
				<u>熱と力になるもの</u> 米、油、さとう	血や肉や骨になるもの 鶏小間肉	体の調子を整えるもの キャベツ、にんじん	中濃ソース
15	±	ミはん 鶏肉とキャベツのソース炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 清見オレンジ	牛乳	小、畑、℃こ り ごま	編立腐、白味噌 鮭フレーク 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ ほうれん草 しょうが 清見オレンジ	出汁、醤油
16	日						
17	月	鶏のきじ焼丼 ビーフンおかかマヨ和え コンソメスープ(もやし・キャベツ) りんご	牛乳	米、ビーフン エッグケアマヨネーズ 春雨、ごま ごま油、さとう	鶏小間肉 豚ひき肉 花鰹 牛乳	刻みのり、にんじん きゅうり、コーン、もやし キャベツ にら、しょうが りんご	醤油、料理酒、塩 コンソメ 中華だし
18	火	ごはん ハンバーグ 和風ソース 小松菜の納豆和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚) 清見オレンジ	五平餅 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま ごま油 油	豚ひき肉、しらす 挽き割り納豆 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、小松菜、にんじん かぼちゃ 清見オレンジ	塩、醤油、料理酒 みりん、出汁、酢
19	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 ツナピーマン炒め 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ) でこぽん		米、油 さとう、片栗粉 じゃが芋	鶏小間肉 ツナ缶、高野豆腐 白味噌 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶、もやし、ピーマン コーン、でこぽん	塩、ケチャップ コンソメ、醤油 カレー粉、出汁
20	木	ごはん 厚揚げの味噌炒め シルバーサラダ 中華スープ 清見オレンジ	ゆかりひじきごはん 牛乳	米、油、さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ ごま	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、わかめ 清見オレンジ	醤油、塩 中華だし ゆかり粉 みりん
21	金	<u>// パップラン</u> ごはん 鱈の野菜あん ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) でこぽん	お菓子2種 牛乳	米、片栗粉 油、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ さとう	タラ、木綿豆腐 白味噌、 牛乳	もやし、ピーマン にんじん なめこ ねぎ でこぽん	塩 みりん、醬油 出汁 おせんべい
22	±	ごはん 豆腐チャンプルー 粉吹き芋 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	豆乳プリン 牛乳	米、じゃが芋 さとう、黒糖	豚小間肉 豆腐 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、にら パセリ、わかめ たまねぎ 清見オレンジ	塩 料理酒、醤油 出汁 寒天
23	日						
24	月	ごはん 筑前煮 ほうれん草のツナ和え きのこの豆乳スープ でこぽん	胡麻味噌焼きおにぎり 牛乳	米、油、ごま さとう	鶏小間肉、白味噌 ちくわ ツナ缶 豆乳 牛乳	だいこん、ごぼう、にんじん いんげん、ほうれん草 白菜、たまねぎ、パセリ しめじ、エリンギ、こんにゃく でこぽん	料理酒、みりん 醬油、出汁 酢、コンソメ 塩
25	火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根サラダ 清汁(わかめ・人参) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、さとう、ごま油 ごま、ビーフン	鶏小間肉 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、ピーマン 大根、にんじん、きゅうり もやし、わかめ りんご	料理酒、醤油 酢、出汁、塩 中華だし、塩
26	水	ごはん たらのマヨネーズ焼き 金平ポテト 味噌汁(もやし、にんじん) りんご	ひじきチャーハン 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、さとう、ごま油 米、ごま		もやし、にんじん ねぎ、コーン、いんげん ピーマン ひじき りんご	鶏がらだし、醤油 塩、中華だし
27	木	こいのぼりハヤシライス 春キャベツとりんごのサラダ フライドポテト でこぽん	こいのぼりケーキ 牛乳	米、油 さとう、じゃが芋 米粉 イチゴジャム	ちくわ、豚ひき肉 豆乳 豆乳生クリーム クリームチーズ 牛乳	グリンピース、マッシュルーム にんじん、たまねぎ 春キャベツ、りんご きゅうり、青のり でこぽん、いちご(乾)	ハヤシルウ、コンソメ ケチャップ、酢 ベーキングパウダー ココア
28	金	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) でこぽん		米、片栗粉油、じゃが芋 さつま芋、きな粉 さとう	豚レバー 花鰹、白味噌 牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ でこぽん	醤油、出汁 みりん、料理酒
29	±	昭和の日					
30	日						



