



4月の献立



2016年

つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	11 25	中華風かやくごはん ナムル わかめスープ	米 もち米 豚肉 筍 人参 青菜 砂糖 醤油 塩 ごま油 もやし ニラ 人参 醤油 ごま油 じゃが芋 わかめ 玉ねぎ 青ねぎ だし 醤油 塩	わらびもち おかき	わらびもち粉 きな粉 砂糖 おかき
火	12 26	ごはん 魚の塩焼き 水菜のごま酢和え みそ汁	米 魚 塩 水菜 人参 もやし 練りごま 砂糖 醤油 酢 かぼちゃ 油揚げ チンゲン菜 だし みそ	ジャムサンド	食パン ジャム
水	13 27	ごはん 豚カツ 温野菜 みそ汁	米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 塩 ケチャップ ウスターソース じゃが芋 人参 ブロッコリー 塩 大根 しめじ 青菜 だし みそ	フルーツ 焼き芋	フルーツ 焼き芋
木	14 28	ごはん 魚のみそ煮 おひたし すまし汁	米 魚 みそ 砂糖 醤油 生姜 小松菜 人参 醤油 花かつお 山芋 えのき わかめ 菜の花 だし 醤油 塩	よもぎ団子 こんぶ	団子粉 白玉粉 砂糖 きな粉 よもぎ こんぶ
金	1 15	ごはん 肉じゃが 春キャベツとじゃこのサラダ みそ汁	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 油 キャベツ 人参 アスパラガス じゃこ 焼きのり 醤油 酢 ごま油 白菜 豆腐 青ねぎ だし みそ	おにぎり 煮豆	米 ゆかり ごま 塩 焼きのり 豆 砂糖 塩
土	2 16 30	ごはん きゅうりスティック トマトシチュー	ごはん きゅうり 塩 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ ウスターソース 塩 醤油 砂糖	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
月	4 18	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	米 鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ 醤油 塩 じゃが芋 人参 きゅうり コーン マヨネーズ 塩 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ だし 塩	米粉ケーキ	上新粉 豆乳 砂糖 油 酢 塩 さつま芋 ベーキングパウダー
火	5 19	ごはん 魚のつけ焼き じゃが芋とアスパラのきんぴら みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん じゃが芋 アスパラガス 人参 砂糖 醤油 ごま油 かぶ わかめ 油揚げ 青菜 だし みそ	おにぎり するめ	米 コーン 塩 焼きのり するめ
水	6 20	ひじきごはん ごま和え みそ汁	米 鶏肉 人参 油揚げ 三度豆 醤油 塩 砂糖 ほうれん草 人参 もやし 醤油 砂糖 ごま さつま芋 大根 豆腐 青ねぎ だし みそ	じゃが芋の スコーン	小麦粉 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 牛乳 バター ベーキングパウダー
木	7 21	ごはん 魚の磯辺揚げ 酢の物 みそ汁	米 魚 小麦粉 卵 青のり 塩 油 きゅうり わかめ 人参 酢 砂糖 醤油 山芋 えのき 玉ねぎ 青ねぎ だし みそ	フルーツ おかき	フルーツ おかき
金	8 22	ごはん すき焼き風煮物 おかか和え みそ汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 こんにゃく 豆腐 青ねぎ 砂糖 醤油 ブロッコリー 人参 醤油 花かつお かぼちゃ キャベツ 油揚げ だし みそ	チャーハン	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 三度豆 醤油 塩 油
土	9 23	ごはん 大根とツナの炒め煮 みそ汁	米 大根 人参 ツナ 醤油 砂糖 油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ だし みそ	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい

※ ”だし”は昆布、鰹、だしじゃこでとります。

※ ポテトサラダの献立の日、乳児クラスは、“卵をつかっていないマヨネーズ”を使います