



4月の献立



2018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	2 16	ごはん 煮魚 ごまあえ みそ汁	米 魚 生姜 醤油 砂糖 小松菜 人参 もやし ごま 砂糖 醤油 南瓜 豆腐 玉ねぎ わかめ 煮干し だし鰹 味噌	ヨーグルトゼリー おせんべい	ヨーグルト みかん缶 パナナ ブルーネ 牛乳 砂糖 寒天 せんべい
火	3 17	中国風かやくごはん ひじきの甘酢ナムル 豆苗スープ	米 もち米 高野豆腐 豚肉 人参 ごぼう 三度豆 砂糖 醤油 塩 ひじき もやし 人参 きゅうり 黒ごま 酢 砂糖 塩 ごま油 玉ねぎ 人参 セロリ 豆苗 青ねぎ だし鰹 油 塩	豆腐団子 いりこ	豆腐 上新粉 きな粉 砂糖 煮干し
水	4 18	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 魚 塩 じゃが芋 厚揚げ 人参 玉ねぎ しめじ 豚ミンチ 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 大根 ごぼう 舞茸 わかめ 小松菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ 大豆のお焼き	フルーツ 大豆 じゃこ 卵 上新粉 青のり 醤油
木	5 19	ごはん 肉豆腐 酢の物 みそ汁	米 牛肉 豆腐 人参 玉ねぎ えのき 青ねぎ 醤油 砂糖 油 わかめ じゃこ 人参 きゅうり 砂糖 酢 醤油 塩 キャベツ ニラ 山芋 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 シーチキン 人参 醤油 砂糖 塩 焼海苔 煮干し
金	6 20	ごはん 魚のかわりソース 煮びたし みそ汁	米 魚 片栗粉 青ねぎ パセリ 砂糖 醤油 酢 ソース ごま油 揚げ油 チンゲン菜 人参 もやし 玉ねぎ ふき だし鰹 醤油 砂糖 豆腐 南瓜 油揚げ 煮干し だし鰹 味噌	ごまクッキー	小麦粉 砂糖 バター 卵 ごま B.P
土	7 21	ごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 大根 しめじ だし鰹 砂糖 醤油 じゃが芋 ニラ 玉ねぎ キャベツ 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ いりこ せんべい	フルーツ 煮干し せんべい
月	9 23	ごはん 魚のてり焼き 白和え みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 小松菜 人参 豆腐 ひじき ごま 練りごま 砂糖 醤油 さつまいも 油揚げ 玉ねぎ 人参 煮干し だし鰹 味噌	チーズとジャムの サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
火	10 24	ごはん 豆腐ハンバーグ 和え物 みそ汁	米 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 塩 砂糖 醤油 ブロッコリー じゃこ 人参 もやし 醤油 砂糖 わかめ 南瓜 舞茸 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ 蒸しじゃが いりこ	フルーツ じゃが芋 塩 煮干し
水	11 25	ごはん 魚の野菜あんかけ 千切と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 筍 人参 えのき もやし 絹さや 玉ねぎ 酢 醤油 砂糖 揚げ油 千切大根 高野豆腐 人参 しめじ チンゲン菜 だし鰹 砂糖 醤油 キャベツ 玉ねぎ さつまいも ニラ 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり 煮豆	米 油揚げ 小松菜 干しエビ 青のり 塩 焼海苔 豆 醤油 砂糖
木	12 26	乳児 ごはん トマトシチュー 春キャベツのじゃこサラダ 幼児 ハヤシライス 春キャベツのじゃこサラダ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 大豆 ビーマン トマト缶 クチャップ ソース 塩 春キャベツ 人参 アスパラ じゃこ コーン 砂糖 酢 サラダ油 塩 米 牛肉 玉ねぎ 人参 大豆 ビーマン ハヤシルウ クチャップ ソース 牛乳 春キャベツ 人参 アスパラ じゃこ コーン 砂糖 酢 サラダ油 塩	ごまプリン いりこ せんべい	牛乳 砂糖 練りごま 寒天 黒砂糖 きなこ 煮干し せんべい
金	13 27	ごはん 鮭のごま味噌焼き おかかあえ すまし汁	米 鮭 練りごま 味噌 砂糖 ごま 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 花鰹 豆腐 わかめ 山芋 三つ葉 出し昆布 だし鰹 醤油	米粉の バナナケーキ	バナナ 米粉 牛乳 サラダ油 B.P 砂糖
土	14 28	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ アスパラ 人参 生姜 砂糖 醤油 油揚 じゃが芋 豆腐 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ 乳児クラスはみりん使いません。また、ハヤシライスはシチューになります。