



4月の献立



2019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	1 15	ごはん ブロッコリーと牛肉の中華炒め 酢の物 みそ汁	米 牛肉 ブロッコリー 玉ねぎ パプリカ 砂糖 醤油 ごま油 片栗粉 きゅうり わかめ 人参 じゃこ 酢 砂糖 塩 ごま 油揚げ 舞茸 ごぼう 高野豆腐 煮干し だし鰹 味噌 青ねぎ	焼き大学いも	さつまいも 砂糖 醤油 黒ごま サラダ油
火	2 16	ごはん 魚のかわりソースかけ おかかあえ 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 キャベツ 人参 もやし 小松菜 醤油 花鰹 南瓜 玉ねぎ えのき こんにゃく 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ お菓子 いりこ	フルーツ お菓子 煮干し
水	3 17	じゃこ入りあけぼのごはん ジャーマンポテト みそ汁	米 じゃこ 人参 しめじ 大豆 塩 じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ ビーマン 人参 アスパラ 塩 油 豆腐 ごぼう 舞茸 もやし ニラ 煮干し だし鰹 味噌	ジャムとチーズの サンドウィッチ	食パン ジャム チーズ
木	4 18	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げマーボ みそ汁	米 魚 塩 厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 味噌 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油 さつまいも キャベツ わかめ 青菜 煮干し だし鰹 味噌	わらびもち いりこ	わらび粉 砂糖 きな粉 黒砂糖 煮干し
金	5 19	ごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ 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 ごぼう 人参 アスパラ ブロッコリー 酢 醤油 マヨネーズ ごま 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 豆腐 だし鰹 煮干し 塩	おにぎり えび豆	米 コーン 青のり 人参 塩 焼海苔 大豆 干しエビ 砂糖 醤油
土	6 20	ごはん 豚肉の生姜炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 アスパラ 生姜 醤油 砂糖 じゃが芋 油揚げ 人参 舞茸 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
月	8 22	ごはん 魚のつけ焼き ごま和え 炒り豆腐汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん ブロッコリー 人参 もやし 小松菜 醤油 砂糖 ごま 豆腐 人参 ごぼう しめじ 山芋 油揚げ 青ねぎ 煮干し だし鰹 醤油 ごま油	きな粉とチーズの 米粉カップケーキ	米粉 きな粉 卵 砂糖 牛乳 チーズ B.P サラダ油
火	9 23	ごはん 鶏のから揚げ ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 鶏肉 卵 醤油 生姜 片栗粉 揚げ油 ひじき もやし 人参 きゅうり 黒ごま 酢 砂糖 塩 ごま油 さつまいも 玉ねぎ 人参 こんにゃく 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
水	10 24	ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 生姜 春キャベツ 人参 アスパラ えんどう豆 砂糖 醤油 だし鰹 厚揚げ 玉ねぎ 人参 もやし 煮干し だし鰹 味噌	焼きコロッケ	じゃが芋 豚ミンチ 塩 玉ねぎ 粉チーズ パン粉 サラダ油
木	11 25	牛飯 千切大根と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 牛肉 人参 舞茸 糸こんにゃく ごぼう チンゲン菜 砂糖 醤油 炒め油 千切大根 高野豆腐 人参 油揚げ しめじ 三度豆 だし鰹 醤油 砂糖 南瓜 玉ねぎ 大根 青菜 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	お好み焼き	小麦粉 じゃこ 干しエビ キャベツ 山芋 卵 ケチャップ ソース 花鰹 青のり
金	12 26	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 茹で野菜のドレッシングあえ すまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 ビーマン 味噌 砂糖 醤油 ごま ブロッコリー じゃが芋 人参 大豆 コーン 酢 塩 サラダ油 砂糖 豆腐 わかめ えのき 三つ葉 煮干し だし鰹 出し昆布 醤油	おにぎり いりこ	米 青菜 人参 油揚げ 醤油 砂糖 焼海苔 煮干し
土	13 27	ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 塩 油 さつまいも ニラ しめじ 油揚げ 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ お菓子 いりこ	フルーツ お菓子 煮干し

※ 乳児クラスはみりん、マヨネーズ、カレー粉をしません。