



# 4月の献立



2020年

つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名		
月	13	27	ごはん	米	おにぎり	米 えんどう豆 じゃこ 焼きのり	
			豆腐とひき肉の蒸し物	豆腐 豚ミンチ 卵 ひじき 青ねぎ 土生姜 砂糖 醤油 片栗粉			
			ごま和え	南瓜 人参 ブロッコリー きゅうり ごま 砂糖 醤油			
			すまし汁	しめじ キャベツ 長芋 油揚げ わかめ だし鰹・昆布 塩 醤油			
火	14	28	ごはん	米	ジャガチー	じゃが芋 粉チーズ バター	
			魚の利休あんかけ	魚 砂糖 醤油 白ごま 黒ごま だし鰹 片栗粉			
			キャベツとひじきのおかか和え	キャベツ ひじき 人参 青菜 砂糖 醤油 ごま油 花鰹			
			みそ汁	玉ねぎ 豆腐 ごぼう もやし 人参 ニラ 煮干し だし鰹 みそ			
水	1	15	ごはん	米	ごまプリン	砂糖 牛乳 寒天 練りごま 黒糖	
			鶏のてりやき	鶏肉 砂糖 醤油			
			南瓜サラダ	南瓜 大豆 人参 ブロッコリー コーン 塩 マヨネーズ			
			みそ汁	大根 厚揚げ こんにゃく 玉ねぎ 青菜 煮干し だし鰹 みそ			
木	2	16	30	ごはん	米	ジャムとチーズの サンドウィッチ	食パン スライスチーズ ジャム
				煮魚	魚 土生姜 砂糖 醤油		
				千切と高野豆腐の煮物	高野豆腐 切干大根 油揚げ 人参 しめじ ふき だし鰹 砂糖 醤油		
				みそ汁	さつまいも もやし 舞茸 玉ねぎ 青菜 煮干し だし鰹 みそ		
金	3	17	幼児 ハヤシライス	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆 ビーマン ハヤシルク ケチャップ ソース 牛乳	豆腐団子 ～みたらし風～	上新粉 豆腐 砂糖 醤油 片栗粉 きなこ	
			乳児 春キャベツのじゃこサラダ	春キャベツ 人参 アスパラ じゃこ コーン 砂糖 酢 サラダ油			
			乳児 ごはん トマトシチュー	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆 ビーマン トマト缶 ケチャップ ソース 砂糖 塩 醤油			
			乳児 春キャベツのじゃこサラダ	春キャベツ 人参 アスパラ じゃこ コーン 砂糖 酢 サラダ油			
土	4	18	ごはん	米	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい いりこ	
			豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 醤油 油			
			みそ汁	じゃが芋 豆腐 油揚げ わかめ 煮干し だし鰹 みそ			
月	6	20	ごはん	米	お好み焼き	小麦粉 キャベツ 豚肉 山芋 卵 干しエビ だし鰹 ケチャップ ソース 青のり	
			魚のてりやき	魚 砂糖 みりん 醤油			
			白和え	小松菜 人参 ひじき 豆腐 ごま 練りごま 砂糖 醤油			
			みそ汁	さつまいも 油揚げ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ			
火	7	21	ごはん	米	おにぎり	米 コーン 黒ごま 塩 焼のり	
			すき焼き風煮	牛肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 豆腐 チンゲン菜 砂糖 醤油			
			酢の物	きゅうり 人参 わかめ じゃこ 砂糖 醤油 酢			
			みそ汁	えのき キャベツ じゃが芋 玉ねぎ 青菜 煮干し だし鰹 みそ			
水	8	22	ごはん	米	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい いりこ	
			魚の変わりソース	魚 片栗粉 揚げ油 青ねぎ パセリ 砂糖 醤油 酢 ソース ごま油			
			煮びたし	チンゲン菜 人参 もやし 玉ねぎ ふき だし鰹 砂糖 醤油			
			みそ汁	豆腐 南瓜 油揚げ しめじ 青菜 煮干し だし鰹 みそ			
木	9	23	中華風おこわ	米 もち米 豚肉 高野豆腐 人参 ごぼう 三度豆 醤油 塩 砂糖	焼きさつまいもの メープルシロップかけ	さつまいも 塩 サラダ油 メープルシロップ	
			ナムル	ほうれん草 ニラ もやし 人参 ひじき ごま油 醤油 塩			
			豆苗スープ	玉ねぎ 人参 セロリ 豆苗 青ねぎ だし鰹 塩 油			
金	10	24	ごはん	米	米粉のきな粉蒸しパン	米粉 砂糖 きなこ 牛乳 サラダ油 甘納豆 B.P B.S	
			魚の塩焼き	魚 塩			
			厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 厚揚げ 玉ねぎ 人参 しめじ 豚ミンチ えんどう豆 砂糖 醤油 片栗粉			
			みそ汁	大根 ごぼう 舞茸 わかめ 青菜 煮干し だし鰹 みそ			
土	11	25	ごはん	米	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい いりこ	
			野菜炒め	豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 塩 油			
			みそ汁	豆腐 さつまいも えのき 玉ねぎ 青菜 煮干し だし鰹 みそ			

※ 乳児クラスはみりん使いません。また、マヨネーズは卵不使用のものを使用します。

※ ”だし”は用途により昆布、鰹、だしじゃこを使ってとります。