



4月の献立



2021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	12月26日	ごはん 魚のつけ焼き 千切と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 千切大根 高野豆腐 人参 ふき 油揚げ しめじ 砂糖 醤油 だし鰹 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ 青菜 煮干し だし鰹 味噌	豆ごはんの おにぎり いりこ	米 えんどう豆 塩 黒ごま 焼きのり 煮干し
火	13月27日	ごはん 豚カツ フレンチサラダ みそ汁	米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 塩 ケチャップ ソース 揚げ油 キャベツ きゅうり 人参 干しぶどう りんご 酢 砂糖 サラダ油 塩 豆腐 もやし 玉ねぎ 舞茸 ニラ 煮干し だし鰹 味噌	わらびもち おやつこんぶ	わらび粉 砂糖 黒砂糖 きな粉 昆布
水	14月28日	牛飯 焼き油揚げときゅうりの酢のもの みそ汁	米 牛肉 人参 ごぼう しめじ 三度豆 砂糖 醤油 塩 油 きゅうり 油揚げ 人参 春雨 酢 砂糖 塩 ごま さつま芋 大根 もやし 人参 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 いりこ
木	1月15日	ごはん 鶏肉の五目煮 ごまあえ みそ汁	米 鶏肉 大豆 人参 ごぼう 山芋 こんにゃく 砂糖 醤油 油 ブロッコリー 小松菜 人参 もやし 醤油 砂糖 ごま 厚揚げ えのき 玉ねぎ 南瓜 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	米粉の バナナケーキ プルーン	米粉 バナナ 豆乳 サラダ油 砂糖 B.P プルーン
金	2月16日30日	ごはん 魚のごまたれ焼き 煮びたし すまし汁	米 魚 砂糖 味噌 練りごま 黒ごま 春キャベツ 玉ねぎ わかめ 人参 えんどう豆 砂糖 醤油 だし鰹 豆腐 人参 大根 ごぼう こんにゃく しめじ 青菜 煮干し 出し昆布 だし鰹 醤油	じゃが芋の スコーン	じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 小麦粉 バター 牛乳 塩 B.P 油
土	3月17日	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 油 わかめ キャベツ 油揚げ 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 いりこ
月	5月19日	ごはん 煮魚 おかかあえ みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 キャベツ 人参 スナップエンドウ 小松菜 醤油 花鰹 南瓜 玉ねぎ 豆腐 わかめ 煮干し だし鰹 味噌	五平餅 いりこ	米 もち米 干しエビ 砂糖 醤油 味噌 ごま 焼きのり 煮干し
火	6月20日	ごはん 鶏の照り焼き ごぼうサラダ スープ	米 鶏肉 砂糖 醤油 片栗粉 ごぼう ひじき 人参 ブロッコリー アスパラガス 酢 マヨネーズ 醤油 ごま キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 煮干し だし鰹 塩 油	焼きポテト	じゃが芋 塩 油
水	7月21日	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げマーボ すまし汁	米 魚 塩 厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 醤油 砂糖 味噌 片栗粉 油 わかめ 人参 もやし 山芋 こんにゃく チンゲン菜 出し昆布 だし鰹 醤油	豆腐団子の あんこかけ おやつこんぶ	豆腐 上新粉 小豆 砂糖 きな粉 昆布
木	8月22日	幼児 ハヤシライス 春キャベツのじゃこサラダ 乳児 ごはん・トマトシチュー 春キャベツのじゃこサラダ	米 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ビーマン 大豆 ハヤシルウ ケチャップ 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 米・牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ビーマン 大豆 ケチャップ トマト缶 塩 砂糖 醤油 ソース 油 春キャベツ 人参 アスパラ じゃこ コーン 砂糖 酢 サラダ油	フルーツゼリー せんべい いりこ	100%果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 せんべい 煮干し
金	9月23日	ごはん 魚のかわりソースかけ ナムル みそ汁	米 / 人参 塩 油 魚 片栗粉 青ねぎ パセリ 醤油 ソース 酢 砂糖 ごま油 揚げ油 チンゲン菜 ニラ 人参 もやし 塩 ごま油 ごま 豆腐 わかめ 南瓜 舞茸 油揚げ 青ねぎ 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
土	10月24日	ごはん ケチャップ炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 塩 ケチャップ 油 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 しめじ 人参 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 いりこ

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