



4月の献立



2022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	ごはん 煮魚 わかめの煮びたし みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 キャベツ 玉ねぎ わかめ 人参 三つ葉 砂糖 醤油 だし鰹 南瓜 油揚げ 舞茸 人参 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	焼きコロッケ	じゃが芋 玉ねぎ 豚ミンチ 塩 米粉のパン粉 油
火	12 26	牛飯 小松菜と油揚げのおじゃこごま和え みそ汁	米 牛肉 人参 ごぼう しめじ 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 塩 油 小松菜 人参 油揚げ じゃこ 砂糖 醤油 ごま さつまいも 玉ねぎ もやし ブロッコリー 煮干し 出し鰹 味噌	みたらし団子 いりこ	上新粉 豆腐 醤油 砂糖 きな粉 煮干し
水	13 27	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 青ネギ 味噌 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 わかめ 山芋 玉ねぎ 人参 キャベツ 青ネギ 出し昆布 だし鰹 醤油	ケーキサレ	小麦粉 玉ねぎ パプリカ 卵 牛乳 チーズ 砂糖 ケチャップ B・P サラダ油
木	14 28	ごはん 鶏のから揚げ ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 鶏肉 山芋 土生姜 醤油 片栗粉 米粉 揚げ油 ひじき もやし 人参 きゅうり 黒ごま 酢 砂糖 醤油 ごま油 豆腐 玉ねぎ 人参 南瓜 えのき ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	わらびもち いりこ	わらび粉 砂糖 黒砂糖 きな粉 煮干し
金	1 15	ごはん 魚の利休あん 千切と高野豆腐の煮物 野菜と豚肉のみそ汁	米 魚 醤油 砂糖 黒ごま 白ごま だし鰹 片栗粉 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 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ごぼう 人参 アスパラ こんにゃく 煮干し 出し鰹 味噌	豆ごはんの おにぎり	米 えんどう豆 塩 焼き海苔
土	2 16	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 砂糖 醤油 土生姜 油 豆腐 わかめ さつまいも 人参 青菜 煮干し 出し鰹 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	4 18	ごはん 魚のつけ焼き 五目豆 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 大豆 ひじき 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 出し鰹 玉ねぎ 豆腐 人参 しめじ 油揚げ 白菜 煮干し 出し鰹 味噌	焼き大学いも	さつまいも 南瓜 砂糖 醤油 油 黒ごま
火	5 19	乳児 ハヤシライス フレンチサラダ 乳児 ごはん・トマトシチュー フレンチサラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ビーマン ハヤシルウ ケチャップ ソース 豆乳 キャベツ きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ビーマン ハヤシルウ ケチャップ ソース 豆乳 キャベツ きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水	6 20	ごはん 魚の野菜あんかけ おかかあえ すまし汁	米 魚 玉ねぎ 人参 えのき 三度豆 醤油 酢 砂糖 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 もやし 花かつお 醤油 わかめ 玉ねぎ 山芋 厚揚げ 三つ葉 出し昆布 出し鰹 醤油	五平餅	米 もち米 干しエビ 味噌 砂糖 醤油 焼き海苔
木	7 21	ごはん 豆腐とひき肉の蒸し物 ごぼうのごまサラダ みそ汁	米 豆腐 豚ミンチ ひじき 青ネギ 土生姜 片栗粉 砂糖 醤油 ごぼう 人参 ブロッコリー アスパラ 酢 砂糖 醤油 練りごま ごま じゃが芋 玉ねぎ 人参 舞茸 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
金	8 22	ごはん ・ 人参フライ 魚のかわりソースかけ 酢の物 みそ汁	米 ・ 人参 油 魚 片栗粉 揚げ油 青ネギ バセリ 醤油 砂糖 酢 ソース ごま油 きゅうり もやし 人参 春雨 油揚げ 酢 砂糖 塩 南瓜 玉ねぎ キャベツ こんにゃく ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	マラーカオ	米粉 砂糖 豆乳 醤油 サラダ油 練りごま B・P B・S 干しぶどう
土	9 23	ごはん 肉じゃが みそ汁	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 青ネギ 砂糖 醤油 油 豆腐 キャベツ わかめ 人参 青ネギ 煮干し 出し鰹 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。