



4月の献立



2023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	10月24日	ごはん 魚のつけ焼き 鶏肉の五目煮 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 鶏肉 大豆 人参 ごぼう じゃが芋 こんにゃく 砂糖 醤油 出し鰹 南瓜 玉ねぎ 舞茸 人参 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
火	11月25日	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 炒め油 小松菜 人参 油揚げ じゃこ 砂糖 醤油 ごま 山芋 玉ねぎ もやし わかめ 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	12月26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 青ネギ 味噌 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 大根 玉ねぎ 人参 キャベツ 青ネギ 出し昆布 出し鰹 醤油	焼き大学いも	さつまいも 南瓜 砂糖 醤油 油 黒ごま
木	13月27日	ごはん 豚肉のから揚げ ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 豚肉 山芋 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 じゃが芋 玉ねぎ 南瓜 えのき ニラ 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
金	14月28日	ごはん 魚の利休あん 千切と高野豆腐の煮物 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 キャベツ 玉ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく 煮干し 出し鰹 味噌	五平餅	米 もち米 干しエビ 味噌 砂糖 醤油 焼き海苔
土	1月15日	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 炒め油 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	3月17日	ごはん 煮魚 蒸し鶏とひじきのナムル みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 鶏肉 ひじき もやし 人参 きゅうり ごま油 ごま 酢 砂糖 塩 玉ねぎ 豆腐 人参 しめじ 油揚げ 白菜 煮干し 出し鰹 味噌	焼きコロッケ	じゃが芋 玉ねぎ 豚ミンチ 塩 米粉のパン粉 油
火	4月18日	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 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン 米粉 油 ケチャップ ソース トマト缶 トマトジュース 砂糖 豆乳 炒め油 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 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ビーマン 油 ケチャップ ソース トマト缶 トマトジュース 砂糖 醤油 片栗粉 炒め油 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	5月19日	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 炒め油 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	豆ごはんの おにぎり	米 えんどう豆 塩 焼き海苔
木	6月20日	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	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
金	7月21日	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	イチゴ蒸しパン	米粉 砂糖 豆乳 サラダ油 B・P イチゴジャム イチゴ
土	8月22日	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 炒め油 豆腐 もやし 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。