



# 4月の献立



2024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 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 出し鰹 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 出し鰹 わかめ キャベツ 玉ねぎ 人参 こんにゃく 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
火	2 16 30	ごはん ・ 人参フライ 豚肉のから揚げ ごぼうのごまサラダ みそ汁	米 ・ 人参 油 豚肉 山芋 醤油 片栗粉 米粉 揚げ油 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 豆腐 玉ねぎ 白菜 舞茸 青ねぎ 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
水	3 17	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 さつまいも 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
木	4 18	幼児 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	* 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 セブチ ピーマン 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 * 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ピーマン 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
金	5 19	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 味噌 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 大根 玉ねぎ 人参 わかめ 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油	米粉の南瓜ドーナツ	米粉 南瓜 砂糖 豆乳 B・P 揚げ油
土	6 20	ごはん 千切り野菜の炒め物 みそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉 豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 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	8 22	ごはん 魚の野菜あんかけ おかかあえ みそ汁	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 豆腐 山芋 わかめ こんにゃく 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	ヨーグルトケーキ	小麦粉 砂糖 ヨーグルト 牛乳 卵 サラダ油 レモン B・P
火	9 23	ごはん 豚肉のグリル ポテトサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 土生姜 マーマレード ソース ケチャップ じゃが芋 きゅうり 人参 コーン 酢 砂糖 醤油 塩 サラダ油 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう 青菜 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
水	10 24	ごはん 魚のかわりソースかけ 酢の物 すまし汁	米 魚 片栗粉 揚げ油 青ねぎ 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 厚揚げ 人参 舞茸 玉ねぎ 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油	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
木	11 25	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 南瓜 玉ねぎ わかめ えのき 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい こんぶ	フルーツ せんべい こんぶ
金	12 26	ごはん 煮魚 蒸し鶏とひじきのナムル みそ汁	米 魚 土生姜 醤油 砂糖 鶏肉 ひじき もやし 人参 きゅうり ごま油 ごま 酢 砂糖 塩 さつまいも 玉ねぎ キャベツ 人参 ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	イチゴ蒸しパン いちご ブルーベリー	米粉 砂糖 豆乳 サラダ油 B・P イチゴジャム いちご ブルーベリー
土	13 27	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚ミンチ 砂糖 醤油 片栗粉 炒め油 豆腐 玉ねぎ わかめ 人参 青ねぎ 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。