

4月 献立表

献立は食材や行事の都合により変更することがあります
 午前のおやつはおひさまとおおぞらになります
 完了食児から午前のおやつ牛乳を飲みます 白鳥ふたば保育園

日	曜日	昼食	使用食材	おやつ	
1	15	月	ご飯 じゃが芋とキャベツの味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじきの炒め煮 果物	精白米 キャベツ じゃが芋 玉葱 ねぎ 玄米味噌 豚もも肉 生姜 醤油 三温糖 ひじき 人参 油揚げ 竹輪 大豆 昆布 干し椎茸 グリンピース 薄力粉 卵 おから バター ベーキングパウダー 牛乳	午前 牛乳 午後 おからケーキ 牛乳
2	16 ・ 30	火	食パンとバター 大根の中華スープ 牛乳 鯖の味噌マヨ焼き 果物 キャベツと絹さやのサラダ	食パン バター 大根 玉葱 しめじ ねぎ 塩 ごま油 鯖 玄米味噌 マヨネーズ 三温糖 キャベツ きゅうり 人参 絹さや ハム コーン 富士酢 油 精白米 じゃこ チェダーチーズ 白ごま	午前 牛乳 午後 じゃこチーズ おにぎり お茶
3	17	水	ミートソース 麩のかきたま汁 線野菜のサラダ 果物	スパゲティ 豚ひき肉 三温糖 醤油 にんにく 玉葱 人参 椎茸 グリンピース トマト缶 塩 薄力粉 油 ねぎ 麩 卵 キャベツ きゅうり 富士酢 精白米 玄米味噌 すりごま	午前 飲むヨーグルト 午後 五平餅 牛乳
4	18	木	ご飯 豆腐の味噌汁 鯖の竜田揚げ アスパラ野菜炒め 果物	精白米 木綿豆腐 玉葱 ねぎ わかめ 玄米味噌 鯖 生姜 醤油 三温糖 片栗粉 油 キャベツ アスパラガス もやし 人参 塩 食パン こしあん バター	午前 牛乳 午後 あんバター サンド 牛乳
5	19	金	菜の花ご飯 ねぎの味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 煮豆 果物	精白米 卵 ほうれん草 塩 玉葱 ねぎ 油揚げ 玄米味噌 鮭 キャベツ 人参 もやし コーン 油 金時豆 三温糖 塩 麩 バター	午前 牛乳 午後 お麩ラスク 牛乳
6	20	土	キーマカレー しめじの味噌汁 マカロニサラダ 果物	精白米 豚ひき肉 三温糖 醤油 にんにく 玉葱 人参 ビーマン コーン トマト缶 カレールー しめじ ねぎ 玄米味噌 マカロニ きゅうり ツナ缶 マヨネーズ 塩 菓子	午前 牛乳 午後 菓子 牛乳
8	22	月	ご飯 厚揚げの味噌汁 鶏の照り焼き たけのこ野菜炒め 果物	精白米 厚揚げ 玉葱 ねぎ 干し椎茸 玄米味噌 鶏もも肉 三温糖 醤油 生姜 キャベツ たけのこ 人参 ビーマン すりごま ごま油 塩 フランスパン 卵 バター 牛乳	午前 牛乳 午後 フレンチ トースト 牛乳
9	23	火	ロールパン マカロニスープ かじきフライ 牛乳 きんぴらサラダ 果物	ロールパン 玉葱 人参 青梗菜 コーン マカロニ 塩 かじき 薄力粉 卵 牛乳 パン粉 油 キャベツ ごぼう 人参 竹輪 ごま油 三温糖 醤油 マヨネーズ 精白米 白ごま グリンピース チェダーチーズ	午前 牛乳 午後 ピースチーズ おにぎり お茶
10	24	水	豆乳味噌ラーメン ツナポテト 果物	中華麺 豚もも肉 三温糖 醤油 にんにく キャベツ もやし 玉葱 人参 コーン ねぎ 豆乳 玄米味噌 バター じゃが芋 ツナ缶 あさつき 塩 精白米 揚げ玉 麵つゆ 白ごま 青のり	午前 飲むヨーグルト 午後 天かす おにぎり 牛乳
11	25	木	ご飯 きのこスープ 鯖のねぎ味噌焼き 納豆和え 果物	精白米 しめじ えのきたけ 干し椎茸 玉葱 人参 塩 鯖 ねぎ 玄米味噌 三温糖 ごま油 キャベツ もやし ほうれん草 ひきわり納豆 鰹節 強力粉 バター 牛乳 ベーキングパウダー	午前 牛乳 午後 スコーン 牛乳
12	26	金	カレーライス わかめの味噌汁 キャベツとコーンのサラダ 果物	精白米 豚もも肉 三温糖 醤油 にんにく じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース 牛乳 カレールー バター ねぎ わかめ 玄米味噌 キャベツ きゅうり コーン 塩 油 富士酢 菓子	午前 牛乳 午後 菓子 牛乳
13	27	土	焼き肉チャーハン キャベツスープ きゅうりともやしの昆布和え 果物	精白米 豚もも肉 三温糖 醤油 にんにく 玉葱 人参 卵 グリンピース ごま油 キャベツ 塩 もやし きゅうり 白ごま 千切り塩昆布 菓子	午前 牛乳 午後 菓子 牛乳

4月旬の食材 アスパラガス うど グリンピース さやえんどう たけのこ ごぼう スナップエンドウ いちご デコポン 夏みかん 鯖 カツオなど

