



4月の献立



令和4年 わかば認定こども園

栄養士：平良 良子

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(金)	りんご	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 サーターアランダギー	鶏肉 わかめ ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース えのき きゅうり トマト 長ネギ バナナ
2日(土)	ハイハイ	お弁当会	牛乳 蒸しパン	牛乳	蒸しパン	
4日(月)	オレンジ	黒米ご飯 さばのみそ煮 おかか和え 大根の煮物 そうめん汁 黄桃	牛乳 スイートポテト	さば みそ かつお削り 鶏肉 大豆 牛乳 生クリーム	米 黒米 砂糖 油 そうめん さつま芋 パター	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 ねぎ いんげん 黄桃
5日(火)	バナナ	麦ご飯 鶏肉の照焼き コールスロー 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 お絵かきパン	鶏肉 卵 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ パン ジャム	キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ニラ 小松菜 人参 オレンジ
6日(水)	いんご	玄米ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨の中華炒め クリームスープ バナナ じゃが芋のみそ汁 りんご	フルーツゼリー せんべい	豆腐 合挽きミンチ 卵 豚肉 ウインナー ひじき 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖 ゼリー せんべい	玉ねぎ パプリカ ちんげん菜 たけのこ 人参 椎茸 生姜 白菜 白菜 パセリ コーン 果物 バナナ
7日(木)	オレンジ	あわご飯 魚のパン粉焼き きゅうりのごま和え ブロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁 りんご	牛乳 きなこクッキー	白身魚 粉チーズ ちくわ わかめ みそ 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび パン粉 油 ごま油 ごま じゃが芋 ケーキミックス 砂糖 ココア パター	きゅうり パセリ にんにく レタス ブロッコリー 人参 長ねぎ りんご
8日(金)	バナナ	ハヤシライス スパゲティーサラダ キャベツスープ オレンジ	牛乳 豆腐スコーン	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 小麦粉 サラスパ 砂糖 マヨネーズ パター ケーキミックス チョコ 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり パプリカ えのき キャベツ にんにく オレンジ
9日(土)	ハイハイ	豚焼肉丼 ツナと青菜のサラダ かぼちゃのみそ汁 パイン	牛乳 レモンケーキ	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 レタス トマト 南瓜 大根の葉 生姜 パイン
11日(月)	オレンジ	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 麩チャンプルー 青菜のみそ汁 黄桃	牛乳 紅芋くずもち	白身魚 卵 豚肉 みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび マヨネーズ 車軸 油 芋くず 紅芋粉 砂糖	玉ねぎ パプリカ パセリ ニラ ピーマン キャベツ 人参 生姜 えのき チンゲン菜 コーン 黄桃
12日(火)	バナナ	お弁当会	ジュース お誕生日ケーキ		ジュース ケーキ	
13日(水)	りんご	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの梅和え かぼちゃサラダ なすのみそ汁 パイン	牛乳 フレンチトースト	豚肉 チーズ 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ パン 砂糖 パター	玉ねぎ キャベツ 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ 生姜 パイン
14日(木)	オレンジ	たけのこご飯 魚の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 りんご	牛乳 黒糖カステラ	鶏肉 油揚げ 白身魚 ひじき ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 卵	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 黒糖 卵	たけのこ ねぎ 生姜 切干大根 人 参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ りん ご
15日(金)	りんご	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 バナナ	牛乳 いなりずし	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 からし菜 ねぎ ほうれん草 もやし バナナ
16日(土)	ハイハイ	野菜そばろ丼 ブロッコリーのしらす和え 冬瓜のみそ汁 杏仁フルーツ 麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 甘酢和え ポテトのそぼろ煮 アーサ汁 オレンジ	牛乳 どら焼き	豚ミンチ 納豆 しらす 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 杏仁豆腐 どら焼き	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー パプリカ 冬瓜 貝割大根 みかん缶
18日(月)	りんご	あわご飯 さばのラビコットソースかけ パパイヤリチー かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 チーズサブレ	白身魚 みそ 鶏ミンチ 豆腐 あおさ 牛乳 チーズ	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 パター 油	大根 きゅうり パプリカ 生姜 人参 いんげん オレンジ
19日(火)	オレンジ	三色丼 ひじきサラダ イナムルチ汁 バナナ	沖縄ミルクぜんざい せんべい	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚肉 みそ カステラかまぼこ 枝豆 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油 こんにやく 金時豆 押麦 黒糖 ごま せんべい	玉ねぎ 小松菜 生姜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ バナナ
20日(水)	バナナ	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え かみかみごぼう 里芋のみそ汁 黄桃	牛乳 オニオンブレッド	ささみ 卵 糸かつお わかめ みそ 豆乳 ハム チーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま 里芋 ケーキミックス マヨネーズ	にんにく 小松菜 人参 ごぼう しめじ 玉ねぎ 黄桃
21日(木)	りんご	あわご飯 さばのラビコットソースかけ パパイヤリチー かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 さつま芋の 塩バター炒め	さば ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 バター さつまいも	トマト きゅうり 玉ねぎ パパイア 人参 ニラ かぶ 大根の葉 オレンジ
22日(金)	バナナ	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ブロッコリー ポテトのカレー炒め もずくのスープ りんご	牛乳 ちんびん	鶏肉 ツナ もずく 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 カレー粉 ちんびんミックス	ブロッコリー キャベツ 人参 ねぎ 大葉 パセリ えのき りんご
23日(土)	ハイハイ	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ パイン	牛乳 蒸しパン	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま クリームパン	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 生姜 ほうれん草 えのき オクラ パイン
25日(月)	りんご	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 オレンジ	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 糸こんにやく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき グリーンピース 大根の葉 オレンジ
26日(火)	オレンジ	オムライス れんこんサラダ ミネストローネ ジャム入りヨーグルト	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 卵 ツナ ウインナー ヨーグルト 牛乳	米 パター マヨネーズ 砂糖 マカロニ ごま ジャム ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン いんげん れんこん パプリカ キャベツ コーン トマト パセリ 白桃
27日(水)	バナナ	玄米ご飯 魚のもみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 りんご	牛乳 じゃがいものガレット	白身魚 ひじき 豆腐 豚肉 みそ チーズ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 じゃがいも 片栗粉 油	人参 パプリカ からし菜 大根 ごぼ う ねぎ りんご
28日(木)	りんご	タコライス フライドポテト ビーフンスープ オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	合挽きミンチ チーズ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ピーフン ごま ごま 油	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 椎茸 白ネギ 果物 オレンジ
29日(金)	昭和の日(公休日)					
30日(土)	ハイハイ	ジャージャー麺 大根サラダ ゆし豆腐のスープ 黄桃	牛乳 油みそおにぎり	豚ミンチ みそ わかめ ツナ ゆし豆腐 牛乳 のり	中華麺 ごま油 砂糖 油 片栗粉 米	たけのこ 椎茸 長ねぎ きゅうり 生姜 大根 人参 小松菜 コーン パセリ 黄桃

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

※朝のおやつは1歳児クラスと0歳児の幼児食に移行した園児が対象となります。

