

4月 献立表

月	火	水	木	金	土
			1日 ひじきごはん ひじき・人参・しめじ・みりん・しょうゆ じゃがいものそぼろあんかけ 豚ミンチ・じゃがいも・絹さや・しょうゆ・三温糖・片栗粉・油 かつお和え 小松菜・もやし・人参・かつお・しょうゆ 清汁 大根・玉ねぎ・あおさ・しょうゆ・塩	2日 豚野菜丼 豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・キャベツ・人参・豆腐・しょうゆ・みりん・三温糖・油 スープ 鮭・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	
			黒糖クッキー 牛乳 小麦粉・黒糖・牛乳・油 おにぎり りんご ゆかり粉		
4日 れんこんごはん れんこん・人参・みずな・しょうゆ・みりん 鮭の磯辺焼き 生鮭・青のり・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 和風サラダ キャベツ・水菜・コーン・人参・三温糖・しょうゆ 清汁 じゃがいも・しめじ・しょうゆ・塩	5日 筑前煮 鶏もも肉・水菜・人参・つきこんにやく・三温糖・みりん・しょうゆ 焼きさつまいも さつまいも・塩糖 梅肉和え ほうれん草・白菜・人参・梅肉・しょうゆ みそ汁 かぶ・玉ねぎ・豆腐・みそ	6日 鰯の塩焼き 鰯・塩糖 ラタトゥイユ れんこん・玉ねぎ・パプリカ・ホールトマト・三温糖・塩・オリーブ油 ナムル 小松菜・大根・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 スープ ベーコン・ニラ・春雨・しょうゆ・塩・コンソメ	7日 豚肉の生姜炒め 豚肉・玉ねぎ・しめじ・生姜・しょうゆ 三温糖・酒・油 中華炒め ごぼう・人参・かぶ・スナップエンドウ・コーン・三温糖・しょうゆ・ごま油 ツナマヨサラダ チンゲン菜・さつまいも・人参・ツナ・マヨドレ・しょうゆ 清汁 豆腐・ほうれん草・なめこ・しょうゆ・塩	8日 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん 大根とベーコンの洋風炒め 大根・ベーコン・エリンギ・人参・しょうゆ・塩・オリーブ油 酢の物 キャベツ・パプリカ・ブロッコリー・玉ねぎ・酢・すし酢・しょうゆ みそ汁 しる菜・もやし・ねぎ・みそ	9日 切干し肉うどん 豚肉・切干大根・白菜・玉ねぎ・小松菜・三温糖・しょうゆ・油・みりん・塩・乾麺 サラダ じゃがいも・人参・豆腐・マヨドレ・しょうゆ
バター風味ケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・バター	じゃこマヨパン 牛乳 食パン・ちりめんじゃこ・マヨドレ・青のり	ココアスコーン オレンジ 牛乳 小麦粉・ココア・BP・三温糖・塩・油・豆乳	みそおにぎり りんご 牛乳 みそ・みりん・三温糖・しょうゆ	小豆せんべい 牛乳 白玉粉・ゆであずき・塩・水	おにぎり りんご かつお・しょうゆ
11日 鯛飯 鯛・塩糖・生姜・人参・油揚げ・三つ葉・しょうゆ・塩・みりん 鶏肉のマヨドレ焼き 鶏もも肉・塩糖・マヨドレ・しょうゆ さっぱりサラダ しる菜・人参・玉ねぎ・アスパラ・油・すし酢・しょうゆ 清汁 かぶ・ごぼう・わかめ・しょうゆ・塩	12日 豆腐のねぎみそチーズ焼き 豆腐・ねぎ・チーズ・白みそ・みそ・三温糖・しょうゆ あらめ煮 あらめ・人参・こんぶ・三温糖・しょうゆ ごま和え 小松菜・エリンギ・もやし・人参・ごま・しょうゆ・ねりごま スープ さつまいも・レタス・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ	13日 豚肉の黒酢炒め 豚肉・玉ねぎ・長芋・しょうゆ・黒酢・三温糖・油 焼きれんこん れんこん・しょうゆ・三温糖・油 和え物 白菜・ごぼう・人参・青のり・しょうゆ・三温糖・ごま油 みそ汁 キャベツ・ほうれん草・えのき・みそ	14日 鰯の和風あんかけ 鰯・塩糖・片栗粉・玉ねぎ・豆腐・しょうゆ・みりん・塩 こんにやくの甘辛炒め 糸こんにやく・もやし・人参・ピーマン・しょうゆ・三温糖・油 豆々サラダ 金時豆・水浸大豆・三度豆・じゃがいも・マヨドレ・しょうゆ 清汁 鮭・チンゲン菜・もずく・しょうゆ・塩	15日 鶏肉のケチャップ焼き 鶏もも肉・ケチャップ・塩糖・三温糖・しょうゆ 切干大根の炒め煮 切干大根・油揚げ・人参・ねぎ・三温糖・しょうゆ・ごま油 風味和え ほうれん草・かぶ・人参・えのき・かぼす果汁・しょうゆ みそ汁 小松菜・れんこん・コーン・みそ	16日 ビビンバ丼 豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・みそ・しょうゆ・三温糖・ごま油 清汁 しる菜・大根・しょうゆ・塩
ヨーグルトケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・ヨーグルト・牛乳・油	豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	いろいろ オレンジ 牛乳 米粉・上新粉・三温糖・水	おにぎり りんご 牛乳 焼きのり・塩	オートミールクッキー 牛乳 オートミール・小麦粉・三温糖・塩・油・水	おにぎり りんご わかめ
18日 筍ごはん 筍・人参・しょうゆ・みりん 白身魚の漬け焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 かつお和え 白菜・長芋・ほうれん草・しょうゆ・三温糖・かつお 清汁 玉ねぎ・しめじ・とろろ昆布・しょうゆ・塩	19日 イースター 夕焼けごはん 人参・パプリカ(黄)・アスパラ・ツナ・ケチャップ・塩 鶏肉のコーンフ레이크焼き 鶏もも肉・塩糖・しょうゆ・みりん・片栗粉・コーンフ레이크・油 サラダ ブロッコリー・さつまいも・人参・しょうゆ・マヨドレ みそ汁 豆腐・レタス・スナップエンドウ・みそ	20日 たいようお弁当日 豚肉のブルコギ炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・もやし・春雨・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 粉ふき芋 じゃがいも・塩・バセリ しらす和え 小松菜・キャベツ・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ スープ 大根・ほうれん草・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	21日 鯖の利休焼き 鯖・黒ごま・ごま・片栗粉・塩糖・みりん・酒・しょうゆ 煮豆 大豆水煮・ごぼう・人参・れんこん・三温糖・しょうゆ マリネ チンゲン菜・玉ねぎ・パプリカ・えのき・オリーブ油・塩・酢・しょうゆ みそ汁 さつまいも・白菜・三つ葉・みそ	22日 お誕生会 ふきのおすし 高野豆腐・かんぴょう・ちりめんじゃこ・ふき・人参・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢 鶏肉のみそチーズ焼き 鶏もも肉・酒・三温糖・みそ・チーズ・バセリ粉 春野菜のスパゲティサラダ キャベツ・アスパラ・人参・スパゲティ・マヨドレ・塩 コーンクリームスープ ほうれん草・人参・玉ねぎ・クリームコーン・しょうゆ・塩・コンソメ	23日 豚汁うどん 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・小松菜・人参・乾麺・みりん・三温糖・しょうゆ・みそ・塩・油 和え物 しる菜・大根・コーン・三温糖・しょうゆ・ごま油
米粉蒸しパン 牛乳 米粉・BP・三温糖・油・豆乳・いちごジャム	みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	チーズマフィン オレンジ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・油・三温糖・チーズ	おにぎり りんご 牛乳 昆布・みりん・三温糖・しょうゆ	桜ケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・油・酢・豆乳・桜の花の塩漬け	おにぎり りんご ゆかり粉
25日 豆ごはん うすいえんどう豆・塩 鶏肉の梅焼き 鶏肉・梅肉・塩糖・みりん ポン酢和え ほうれん草・大根・人参・かぼす果汁・しょうゆ 清汁 鮭・わかめ・白菜・しょうゆ・塩	26日 鰯の竜田焼き 鰯・塩糖・酒・みりん・しょうゆ・生姜・片栗粉 厚揚げのそぼろ炒め 厚揚げ・人参・スナップエンドウ・豚ひき肉・ごま油・ごま・しょうゆ・みりん・片栗粉 磯辺和え キャベツ・水菜・パプリカ・焼きのり・しょうゆ スープ 小松菜・じゃがいも・白ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	27日 豚肉の角煮風 豚肉・酒・三温糖・しょうゆ 長芋のバター醤油炒め 長芋・ピーマン・玉ねぎ・バター・しょうゆ・オリーブ油・塩 中華和え しる菜・もやし・チンゲン菜・人参・三温糖・しょうゆ・ごま油 みそ汁 エリンギ・ごぼう・豆腐・みそ	28日 鶏手羽元の甘辛焼き 鶏手羽元・三温糖・しょうゆ・みりん 煮浸し 白菜・しめじ・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 ゆかりサラダ かぶ・レタス・れんこん・小松菜・人参・ゆかり粉・マヨドレ 清汁 さつまいも・玉ねぎ・三つ葉・しょうゆ・塩	29日 昭和の日 清汁 豆腐・ほうれん草・しょうゆ・塩	30日 和風カレー丼 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・まいたけ・しょうゆ・三温糖・みりん・カレー粉・片栗粉・油 おにぎり りんご かつお・しょうゆ
抹茶蒸しパン 牛乳 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・油・牛乳・スキムミルク	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	グレーゼリー オレンジ 牛乳 グレーゼージュース・三温糖・寒天・水	どうもろこしおにぎり りんご 牛乳 コーン・しょうゆ・油		

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳