2024年4月　献立予定表　愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	ハヤシライス ブロッコリーツナマヨサラダ にゅうえんしき	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、さつまいも、発芽玄米、マヨネーズ（卵なし）、油	牛乳、牛肉、ツナ水煮	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン、かんてん
2	火	ごはん　でこぽん とりのからあげ パンサンスー カレーチャウダー	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ツナ水煮、ウインナー、ごま	でこぽん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、コーン缶、スナップえんどう
3	水	ごはん にくじゃが ちりめんニラいため 石狩じる	牛乳 こさりのメロンパン	米、じゃがいも、パン、こんにゃく、ビーフン、油、ごま油	牛乳、さけ、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、白ねぎ、いんげん
4	木	ピビンパ わかめスープ カクテギ いちご	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、ごま油	ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、たまねぎ、いちご、こまつな、にんじん、キムチ、キャベツ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
5	金	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みそしる	牛乳 手作りココア蒸しパン	米、上新粉、さつまいも、砂糖、こんにゃく、油	牛乳、ししゃも、だいず、豆みそ、ちくわ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう
6	土	チキンライス ポタージュ　いちご	牛乳 おかし	米、さつまいも、油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、クリームコーン、にんじん、いんげん、コーン
7	日	ご進級、ご入園おめでとうございます。				
8	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	手作りラッシー おかし	米、さといも、片栗粉、ごま油	ヨーグルト（無糖）、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉	みかん果汁、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
9	火	ごはん　いちご 千草卵焼き きりぼし大根の煮物 みそしる	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、パン、さつまいも、こんにゃく、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、豆みそ、ちくわ	いちご、おおさかしろな、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、干ししいたけ
10	水	ごはん　なっとう 焼魚 ポテトサラダ みそしる	お茶 きつねおにぎり	米、じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）、三温糖、ごま油、油	さわら、納豆、豆みそ、油揚げ、ウインナー、木綿豆腐、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、わかめ
11	木	ごはん　でこぽん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、じゃがいも、上新粉、砂糖、マカロニ、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、バター、きな粉、脱脂粉乳、ごま	でこぽん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ、いんげん、白ねぎ
12	金	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう みそしる	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、マーガリン、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、脱脂粉乳、ごま、豆みそ	ごぼう、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ
13	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ いちご	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	いちご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン
14	日	※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください				

おきがるに♡

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15	月	ごはん　なっとう 煮魚 はくさいとほうれんそうのおひたし 豚汁	お茶 手作り カルシウムおにぎり	米、さといも、こんにゃく、砂糖	さわら、納豆、豚肉、豆みそ、チーズ、しらす干し、ごま、かつお節	はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、ごぼう
16	火	たけのこごはん アスパラガスのミートローフ すましじる いちご おたんじょう会	牛乳 手作り りんごジャムカップケーキ	米、上新粉、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ	いちご、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、りんごジャム、アスパラガス、たけのこ、コーン、みつば、白ねぎ、干ししいたけ、わかめ
17	水	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー 春やさいのクリームシチュー	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、スパゲティー、片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、豚肉、だいず、脱脂粉乳、しらす干し、ごま	たまねぎ、コーン缶、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、いんげん
18	木	中華どんぶり とうふスープ りんご かみかみメニュー	牛乳 手作りカルピスラスク	米、食パン、マーガリン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、カルピス	りんご、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、白ねぎ、干ししいたけ、わかめ
19	金	黒米入りごはん 鶏肉のごまみそやき ごぼうときゅうりのサラダ のっぺいじる	牛乳 手作りチーズブリッツ	米、小麦粉、さといも、黒米、ごま油、砂糖、マヨネーズ（卵なし）、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、豆みそ、ツナ水煮、生揚げ、ごま	ごぼう、きゅうり、にんじん、さやえんどう、白ねぎ、コーン
20	土	ひじきごはん さつまいも汁 いちご	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	いちご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
21	日					
22	月	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すましじる にじいろメニュー	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり
23	火	ごはん チヂミ チャップチェ　（かんこく） 大根と豚肉のスープ　いちご	お茶 わかめおにぎり	米、はるさめ、小麦粉、上新粉、ごま油	卵、豚肉、牛肉、ごま	にんじん、だいこん、いちご、にら、たまねぎ、ピーマン、ごぼう、干ししいたけ、わかめ
24	水	ごはん あじフライ 中華サラダ みそしる	牛乳 手作り いちごヨーグルトムース	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、生クリーム、豆みそ、ウインナー、ゼラチン	はくさい、にんじん、いちごジャム、なめこ、ブロッコリー、ねぎ、ひじき、レモン果汁
25	木	ごはん　でこぽん 豚肉の甘辛炒め キャベツのおひたし　みそしる	牛乳 タフィ	米、さつまいも、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ、バター、かつお節	でこぽん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
26	金	カレーライス 福神漬け スティックサラダ	牛乳 こさりのかぼちゃパン	米、パン、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、鶏むね肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、福神漬
27	土	ミートスパゲッティー いちご	牛乳 おかし	スパゲティー、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、いちご、トマト缶、にんじん、ピーマン
28	日					
29	月	おやすみです				
30	火	ごはん　いちご コロッケ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 手作り ロシアンクッキー	米、小麦粉、さつまいも、マーガリン、ビーフン、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、トマト缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、いちごジャム、いんげん