

4月 献立表(1)

認定こども園 あおい由川西

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	昼食	赤飯 鯖の幽庵焼き キャベツのぬた和え 麩のすまし汁	米、もち米 砂糖 砂糖 焼酎	あずき さわら ちくわ、米みそ	ゆず果皮、あおのり キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、えのきだけ、カットわかめ	しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	おやつ	お花のゼリー 牛乳	砂糖	カルピス 牛乳	いちごジャム、かんてんクック	
2 火	昼食	カミカミデー・アレルギーフリー 御飯 鶏肉のごま焼き ピーファンと野菜のソテー じゃが芋のスープ	米 ごま油、砂糖 ピーファン、油、ごま油 じゃがいも	鶏もも肉、ごま	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ しょうゆ、コンソメ コンソメ、食塩
	おやつ	煮干し・ハードビスケット ジュース	ハードビスケット	いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁	
3 水	昼食	わかめの御飯 春野菜のかき揚げ 豚汁	米 さつまいも、小麦粉、油 じゃがいも、ごま油	ごま 卵、かつお節 豚肉、米みそ、油揚げ	カットわかめ たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん	食塩 かつおだし汁
	おやつ	黒ゴマクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、黒ゴマ 牛乳		
4 木	昼食	いちごジャムクッキング(ほし) パン・手作りいちごジャム パーベキューチキン ブロッコリーのごまマヨ和え 大豆のスープ	ロールパン・砂糖 砂糖 マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉 ツナ水煮、すりごま だいず水煮	いちご、レモン たまねぎ、しょうが、にんにく ブロッコリー、にんじん、ひじき たまねぎ、コーン缶、グリーンピース	しょうゆ、ケチャップ 酢、しょうゆ コンソメ、食塩
	おやつ	おかかおにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳	えだまめ(冷凍)	しょうゆ
5 金	昼食	御飯 ごぼう入りつくね ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖 じゃがいも	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵 木綿豆腐、白みそ、ちくわ、すりごま 米みそ、油揚げ	たまねぎ、ごぼう ほうれんそう、にんじん、ひじき たまねぎ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁
	おやつ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖	ヨーグルト、バター、卵 牛乳	干しぶどう	
6 土	昼食	御飯 キーマカレー キャベツの甘酢和え	米 油 油、砂糖	豚ひき肉 ツナ水煮	たまねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん	ウスターソース、食塩、カレー粉 酢、食塩、こしょう
	おやつ	ピーチゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	もも缶、かんてんクック	
8 月	昼食	御飯 かれのいムニエル さつまいものサラダ 春キャベツのスープ	米 小麦粉 さつまいも、マヨネーズ	かれのい、バター だいず水煮	きゅうり、干しぶどう キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	食塩 食塩 コンソメ、食塩
	おやつ	黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
9 火	昼食	豆のさやむき(にじ・ほし) 豆ごはん 筑前煮 かき玉汁	米 さつまいも、板こんにゃく、砂糖 片栗粉	鶏もも肉 卵	グリーンピース、こんぶ(だし用) だいこん、れんこん、たけのこ、ごぼう、にんじん、グリーンピース チンゲンサイ、にんじん、しめじ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	おやつ	メープルクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、メープル、コーンフレーク	バター 牛乳		
10 水	昼食	トマトスパゲティ 切り干し大根とひじきのサラダ バナナ	スパゲティ、砂糖 マヨネーズ	ベーコン、バター かにかまぼこ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、しいたけ、ピーマン、グリーンピース、にんにく コーン缶、切り干しだいこん、ひじき バナナ	ケチャップ、コンソメ 食塩
	おやつ	じゃこおにぎり 牛乳	米	しらす干し、かつお節、ごま 牛乳		しょうゆ
11 木	昼食	御飯 鮭のポテトチーズ焼き ほうれん草とツナの和え物 トマトスープ	米 じゃがいも、マヨネーズ	さけ、牛乳、粉チーズ ツナ水煮缶	パセリ ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん	食塩 しょうゆ コンソメ、食塩、こしょう
	おやつ	パースデーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、生クリーム、無塩バター 牛乳	いちご	
12 金	昼食	御飯 たけのこと牛肉の炒め物 大根とツナの和え物 コーンの五目汁	米 じゃがいも、砂糖 マヨネーズ 片栗粉	牛肉 ツナ水煮 木綿豆腐	たけのこ、ピーマン、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく だいこん、きゅうり、コーン クリームコーン缶、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ 中華だしの素、食塩
	おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
13 土	昼食	肉味噌うどん きゅうりの酢の物 オレンジ	干しうどん、砂糖、ごま油 砂糖	豚ひき肉、米みそ しらす干し、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、干しいたけ、しょうが きゅうり、もやし、にんじん、カットわかめ オレンジ	しょうゆ、ケチャップ 酢、しょうゆ
	おやつ	鮭おにぎり 牛乳	米、砂糖、ごま油	さけ 牛乳	えだまめ	しょうゆ
15 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ はくさいのごま豆乳スープ	米 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ 油	豚肉 ツナ水煮 豆乳、すりごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、しょうが きゅうり、にんじん、コーン はくさい、にんじん、しいたけ	しょうゆ 中華だしの素
	おやつ	じゃこクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、	バター、しらす干し 牛乳	あおのり	

4月 献立表(2)

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16	火	竹の子の皮むき(にじ) 御飯 さばのかば焼き ほうれん草とじゃこのお浸し だいこんのすまし汁 りんごのケーキ 牛乳	米 砂糖、片栗粉 ごま油	さば しらす干し、かつお節 油揚げ	もやし、ほうれん草、にんじん、しめじ だいこん、えのきたけ、にんじん	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	りんご		
17	水	豆のさやむき(ひかり) たけのご御飯 鶏肉と野菜のうま煮 麩の味噌汁	米 じゃがいも、油、砂糖 焼心	油揚げ 鶏もも肉、ちくわ 米みそ	たけのこ、にんじん、しいたけ だいこん、にんじん、しいたけ、グリーンピース ねぎ、たまねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		砂糖	牛乳 牛乳	みかん缶、バナナ、いちご、キウイフルーツ、かんでん		
18	木	御飯 ポテトオムレツ 切り干し大根のサラダ セロリーのスープ	米 じゃがいも 砂糖、油	豚、鶏豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、セロリー	ケチャップ、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう
		食パン、油、砂糖	牛乳			
19	金	豆むき(はな) 御飯 ポークチャップ ジャーマンポテト レタスと卵のスープ にんじんケーキ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも、油	豚肉、バター ベーコン 木綿豆腐、卵	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、しいたけ、にんにく、グリーンピース たまねぎ、パセリ レタス、にんじん、しいたけ	
		小麦粉、砂糖	卵、バター 牛乳	にんじん		
20	土	ピピンパ ブロッコリーのごま和え わかめのスープ	米、砂糖、ごま油 砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、ごま ちくわ、ごま	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく ブロッコリー、たまねぎ、にんじん コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、焼肉のたれ甘口、食塩 しょうゆ 中華だしの素、食塩
		砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	みかん缶、かんでんクック		
22	月	御飯 さわらの照り焼き 小松菜のごま和え 新玉ねぎの味噌汁	米 砂糖、油 砂糖	さわら 油揚げ、ごま	もやし、ごまつな、にんじん、ひじき たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		ロールパン	牛乳			
23	火	ビーフカレーライス 春キャベツのさっぱりサラダ パナナ	米、じゃがいも、小麦粉 油、砂糖	牛肉、だいす水煮、バター ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう パナナ	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩、ウスターソース 酢、食塩
		砂糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁、みかん缶、かんでんクック		
24	水	御飯 炒り豆腐 小松菜のサラダ たけのこのすまし汁	米 しらたき、油、砂糖 マヨネーズ	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉 かにかまぼこ、ごま	にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん ごまつな、もやし、にんじん たけのこ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		小麦粉、砂糖	牛乳、卵、無塩バター 牛乳	かぼちゃ		
25	木	野菜ラーメン 梅サラダ オレンジ	ゆで中華めん、ごま油 砂糖	豚肉 ベーコン	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、たけのこ、にんにく きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し オレンジ	中華スープ、しょうゆ、食塩 しょうゆ
		米	チーズ、かつお節 牛乳	しょうゆ		
26	金	御飯 カレイのマーマレード焼き 春キャベツとツナマヨネーズ和え さつまいものスープ	米 マヨネーズ さつまいも	かれない ツナ水煮	マーマレード、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ 中華だしの素、食塩
		ロールパン	牛乳			
27	土	鮭ピラフ ほうれん草のおひたし コーンのスープ	米 砂糖	さけ	たまねぎ、にんじん、コーン缶 ほうれん草、もやし、しめじ、にんじん しいたけ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	コンソメ、パセリ粉、食塩 しょうゆ 中華だしの素、食塩
		じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳	しょうゆ、食塩		
30	火	御飯 肉じゃが きゅうりのじゃこ和え 豆腐の味噌汁	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 砂糖	牛肉 しらす干し、ごま 木綿豆腐、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		食パン、砂糖 牛乳	バター、きな粉 牛乳			