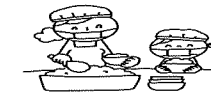


令和5年 4月献立表



みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵●小麦■エビ△赤魚)

日曜日	献立名	ざいりょう				おやつ	
		赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他		
1 土	わかめごはん 豚肉と野菜の味噌炒め オレンジ	豚肉	炊き込みわかめ 玉ねぎ,キャベツ,しめじ,人参 オレンジ	精白米 油,砂糖	味噌,しょうゆ	おかかおにぎり 精白米,かつお節,しょうゆ	
3 月	ブルコギ丼 フロッキーのマヨネーズ炒め ゆかりあえ バナナ	豚肉 ハム	にんにく,玉ねぎ,人参,にら ブロッコリー,玉ねぎ きゅうり,キャベツ,人参,ゆかり バナナ	精白米,ごま油,砂糖,片栗粉 コーン缶,マヨドレ	しょうゆ,みりん 酒,しょうゆ,味噌 しょうゆ	ふかし芋 さつま芋	
4 火	麦ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 納豆あえ 白菜の味噌汁 オレンジ	さわら,チーズ 納豆	キャベツ,もやし,人参 白菜,人参,しめじ,青ねぎ オレンジ	精白米,大麦 片栗粉,マヨドレ,コーン缶	塩,パセリ かつお節,しょうゆ 味噌,かつお節	ヨーグルトケーキ 米粉,ヨーグルト 砂糖,油,BP,脱脂粉乳	
5 水	★豚汁うどん ◆大豆の磯煮 ごまあえ バナナ	豚肉,油揚げ 大豆	椎茸,大根,人参,玉ねぎ,青ねぎ 昆布 小松菜,人参,もやし バナナ	●干しうどん 砂糖 ごま	しょうゆ,白味噌 しょうゆ しょうゆ	梅おにぎり 精白米,梅干し,青のり	
6 木	麦ごはん 松風焼き かぼちゃのサラダ チンゲン菜のスー りんご	鶏肉,豆腐	生姜,玉ねぎ,人参 かぼちゃ,きゅうり,レーズン チンゲン菜,玉ねぎ,人参 りんご	精白米,大麦 片栗粉,油,ごま マヨドレ	味噌 鶏ガラスープ,塩,こしょう	ホットケーキ ●ホットケーキミックス,牛乳 油,はちみつ	
7 金	麦ごはん 肉豆腐 ひじきの中華あえ 大根の味噌汁 オレンジ	豆腐,豚肉 油揚げ	玉ねぎ,青ねぎ,えのき ひじき,きゅうり,人参 大根,人参,青ねぎ オレンジ	精白米,大麦 砂糖,片栗粉 コーン缶,砂糖,ごま油	かつお節,酒,しょうゆ,みりん 酢,しょうゆ 味噌,かつお節	ホロホロクッキー ●小麦粉,白玉粉,バター 砂糖,粉糖	
8 土	ピラフ キャベツのスー バナナ	ツナ缶	玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ,人参,もやし バナナ	精白米,コーン缶	鶏ガラスープ,塩,こしょう 鶏ガラスープ,塩,こしょう	ごま塩おにぎり 精白米,ごま塩	
10 月	麦ごはん ミンチボールのケチャップ煮 ごまマヨネーズサラダ にんじんスープ オレンジ	豚肉,豆腐	たまねぎ 小松菜,キャベツ,人参 人参,玉ねぎ オレンジ	精白米,大麦 片栗粉,油 ごま,マヨドレ	塩,ケチャップ,ウスターソース しょうゆ パセリ,鶏ガラスープ,塩,こしょう	ブラマンジェ 片栗粉,砂糖,牛乳 バニラエッセンス,ブルーベリージャム	
11 火	麦ごはん さばの蒲焼風 アスパラのごまあえ 若竹汁 バナナ	さば 豆腐	にんにく アスパラガス,もやし,人参 竹の子,玉ねぎ,わかめ バナナ	精白米,大麦 片栗粉,油,砂糖 ごま	塩,しょうゆ,みりん しょうゆ 味噌,かつお節	人参蒸しパン 人参,牛乳 ●ホットケーキミックス	
12 水	キャベツのオイルスパゲティ 金時豆の含め煮 豆乳スープ オレンジ	ツナ缶 金時豆	キャベツ,しめじ,にんにく ブロッコリー,玉ねぎ,人参,パセリ オレンジ	オリーブ油,●スパゲティ 三温糖 コーン缶	塩,こしょう 塩 豆乳,鶏ガラスープ,塩,こしょう	焼きおにぎり 精白米,ごま,赤味噌,みりん	
13 木	麦ごはん 八宝豆腐 かぼちゃのバター煮 切り干し大根のごま酢あえ バナナ	豚肉,豆腐 ツナ缶	玉ねぎ,人参,白菜,ピーマン,椎茸 かぼちゃ 切り干し大根,人参,ほうれん草 バナナ	精白米,大麦 油,片栗粉 バター,砂糖 ごま,砂糖	塩,こしょう しょうゆ 酢,しょうゆ	シナモントースト ●食パン,シナモン,砂糖 バター	
14 金	麦ごはん 肉じゃが きゅうりのナムル なめこのみそ汁 りんご	豚肉,グリーンピース	玉ねぎ,人参 きゅうり,もやし,人参,生姜 なめこ,玉ねぎ,青ねぎ りんご	精白米,大麦 じゃが芋,油,砂糖 ごま油	しょうゆ,酒 しょうゆ 味噌,かつお節	よもぎ団子 (ひまわり〜れんげ) きなこと芋 (もも〜すみれ) だんご粉,豆腐,よもぎ 砂糖,きな粉,塩 さつま芋,きな粉,砂糖 塩	

日曜日	献立名	ざいりょう				おやつ	
		赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他		
15 土	豚丼 さつま芋の煮物 オレンジ	豚肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ オレンジ	精白米,片栗粉 さつま芋,砂糖	しょうゆ,みりん,酒,塩 しょうゆ	せんべい せんべい	
17 月	麦ごはん 揚げだし豆腐 ツナサラダ じゃがバター味噌汁 バナナ	豆腐 ツナ缶 豚肉	大根,青ねぎ きゅうり,人参,キャベツ 人参,玉ねぎ バナナ	精白米,大麦 片栗粉,油 マヨドレ じゃが芋,バター	みりん,しょうゆ こしょう 味噌,かつお節	黒糖蒸しパン ●小麦粉,BP 黒砂糖,牛乳	
18 火	麦ごはん ビーフシチュー チーズ フレンチサラダ りんご	合挽肉 チーズ	玉ねぎ,人参,しめじ きゅうり,レタス,レーズン りんご	精白米,大麦 じゃが芋,油,片栗粉	●シチュールウ 塩,こしょう,酢	カルピス寒天 粉寒天,砂糖,もも缶 みかん缶,カルピス	
19 水	麦ごはん ◆ユーリンチー ◆春のきんぴら かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	鶏肉 油揚げ	生姜,にんにく,白ねぎ 竹の子,ごぼう,人参,しめじ 人参,かぼちゃ,玉ねぎ,青ねぎ グレープフルーツ	精白米,大麦 片栗粉,油,砂糖,ごま油 油,ごま油	酒,酢,しょうゆ みりん,しょうゆ 味噌,かつお節	◆ココアラスク ●フランスパン,バター 砂糖,ココア	
20 木	麦ごはん 魚のタルタルソース焼き 塩昆布あえ コーンスー バナナ	△赤魚	玉ねぎ,パセリ きゅうり,キャベツ,人参,塩昆布 玉ねぎ,チンゲン菜 バナナ	精白米,大麦 マヨドレ 油,コーン缶	塩 鶏ガラスープ,こしょう	おからケーキ ●小麦粉,BP バター,砂糖,★卵,レーズン おから	
21 金	★レバー入りハヤシライス 高野豆腐の含め煮 海藻サラダ オレンジ	鶏レバー 高野豆腐	玉ねぎ,人参,しめじ,トマト缶 ひじき,人参,きゅうり オレンジ	精白米,油,片栗粉 砂糖 砂糖,ごま油,ごま	●ハヤシルウ しょうゆ,酒,塩,かつお節 かつお節,しょうゆ,酢	大学いも さつま芋,油,砂糖 しょうゆ,ごま	
22 土	鶏ごぼう丼 豆腐の味噌汁 バナナ	鶏肉 豆腐,油揚げ	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ しめじ,人参 バナナ	精白米,片栗粉,油	しょうゆ,みりん,酒,塩 味噌,かつお節	鮭おにぎり 精白米,鮭フレーク	
24 月	肉みそめん おから煮 グリーンサラダ りんご	豚肉 おから,竹輪	玉ねぎ,人参,ピーマン,青ねぎ にんにく,生姜 ごぼう,人参,青ねぎ きゅうり,レタス,トマト りんご	●中華めん,油,片栗粉,ごま油	赤味噌 しょうゆ,酒 塩,こしょう,酢	ゆかりおにぎり 精白米,ゆかり	
25 火	親子遠足						
26 水	麦ごはん さばの味噌煮 ◆スナックエンドウのソー けんちん汁 オレンジ	さば 鶏肉	生姜 スナックえんどう,キャベツ,人参 ごぼう,玉ねぎ,人参,大根,青ねぎ オレンジ	精白米,大麦 砂糖 コーン缶,油 油	味噌,酒 塩,しょうゆ しょうゆ,塩	マカロニあべかわ ●マカロニ,砂糖 きな粉,塩	
27 木	麦ごはん ひじき入りオムレツ レバーとわかめのごまあえ きのこの清汁 りんご	★卵 鶏レバー	ひじき,玉ねぎ,人参 わかめ,きゅうり えのき,椎茸,しめじ,青ねぎ りんご	精白米,大麦 砂糖,マーガリン 砂糖,ごま	ケチャップ しょうゆ しょうゆ,塩,酒,かつお節	米粉バナナドーナツ バナナ,米粉,BP 油,塩	
28 金	麦ごはん 麻婆春雨 ◆たけこの煮物 おろし汁 オレンジ	豚肉 竹輪,油揚げ	なす,人参,ピーマン,にんにく,生姜 竹の子 大根,人参,玉ねぎ,ごぼう オレンジ	精白米,大麦 春雨,油,砂糖 片栗粉 砂糖	鶏ガラスープ,ケチャップ 味噌,しょうゆ かつお節,しょうゆ 味噌	みたらし団子 (ひまわり〜れんげ) みたらしかぼちゃ (もも〜すみれ) だんご粉,豆腐,砂糖 しょうゆ,片栗粉 かぼちゃ,砂糖,しょうゆ 片栗粉	
29 土	昭和の日						

※保育所行事,材料の都合等により,献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※牛乳の提供・・・もも組・たんぽぽ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ,給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食,午後のおやつ

◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー