



4月の献立

いただきます!



令和 3年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成栄養士) 中田 栄子

日 曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする
1 木	ごはん 煮込みハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ いちご	牛乳 ジャムサンド	豚挽き肉 普通牛乳 ローズハム 卵	精白米 パン粉 なたね油 三温糖 かたくり粉	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ にんじん コーン缶 いちご	16 金	麦ごはん ナスと豚肉の生姜焼き はんぺんつくね風焼き ほうれん草のすまし汁 バナナ	牛乳 セサミクッキー	豚もも赤肉 はんぺん 桜えび 卵 鶏ひき肉 普 通牛乳	米 押麦 三温糖 なたね油 片栗粉 小麦粉 ホットケ キミックス 無 塩バター 粉 黒糖 白ごま	なす 赤ピーマン 玉ねぎ 葉 ねぎ ほうれ ん草 干しい たけ バナナ
2 金	南瓜カレーライス キュウリのごま和え アーサ汁 オレンジ	牛乳 紅茶マフィン	豚もも 赤肉 普通牛乳 卵 豆乳	精白米 たまねぎ なたね油 上新粉 白ご ま 三温糖 ホットケーキ ミックス	かぼちゃ た まねぎ にん じん きゅう り わかめ 乾 大根 え のきたけ あ おさ 葉ねぎ ネーブル	17 土	マーボー丼 キュウリの塩昆布和え ほうれん草のみそ汁 バナナ	午前保育 おやつなし	沖縄豆腐 豚挽き肉 普通牛乳	精白米 三 温糖 なたね油 片栗粉 白 ごま おつゆ 麩	人参 玉ねぎ グリーンピー ス きゅうり キャベツ 塩昆布 ほう れん草 バナナ
3 土	白菜鶏そぼろあんかけ丼 もずく酢 ワカメスープ バナナ	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 かに風味か まぼこ 普通牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉	白菜 ピーマ ん たまねぎ たまねぎ もずく きゅうり トマト わかめ 白 ねぎ バナナ	19 月	ごはん 魚ときのこの照焼き もやしと青菜炒め レタスのみそ汁 りんご	牛乳 そうめんチャンプル	べに鱈 ベーコン 豚 肩ロース 油揚げ 普通牛乳 ツナ缶詰	精白米 なたね油 そうめん	しめじもやし 人参 ほうれん草 玉ねぎレタ ス 豆苗 りんご キャベツ にら
5 月	ごはん マーボー豆腐 さつま芋サラダ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	沖縄豆腐 豚挽き肉 普 通牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 さつまいも じゃがいも 薄力粉 黒 砂糖	干しいたけ 人参 玉ね ぎ にら レ ス 冬瓜 小 松菜 わか め ネーブル	20 火	あわごはん 豆腐団子の甘酢 あんかけ きんぴらごぼう 豚汁 りんご	牛乳 鮭おにぎり	沖縄豆腐 鶏ひき肉 竹 輪 豚肩ロ ース 牛乳 フレーク	精白米 あ わ 片栗粉 なたね油 三温糖 白 ごま 切りこ んにやく	玉ねぎ コ ーン缶 ごぼ う インゲン 人 参 大根 葉 ねぎ りんご きざみのり
6 火	あわごはん チキン照り焼き 干切り大根のゴマ和え そうめん汁 みかん	牛乳 ポロポロジュシー	鶏もも肉 ローズハム 削り節(糸 かつお) 普 通牛乳	米 あわ 三温糖 白ごま そうめん	玉ねぎ 切干し大根 人参 ヒジキ ほうれん草 温州みかん	21 水	ハヤシライス シラス入りポテトカリカリ焼き ほうれん草のすまし汁 オレンジ	牛乳 カスタードプリン	牛もも肉 豚 もも赤肉 牛乳 しらす ピザ用チー ズ 卵 卵黄	米なたね油 小麦粉 じゃ が芋 片栗 粉 無塩バ ター グラニュー糖 三温糖	玉ねぎ セロ リ しめじ グリーンピー ス ホールマト 豆苗 ほうれ ん草 人参 ネー ブル
7 水	ナポリタン 温野菜サラダ かきたま汁 バナナ	牛乳 小豆と抹茶の蒸 しパン	ベーコン 粉チーズ 卵 普通牛乳 茹で小豆	スパゲッティ 無塩バター 三温糖 かたくり粉 ホットケーキ ミックス なたね油	玉ねぎピー マン ホールマト缶 ブロッコリー キャベツ コーン缶 ちんげん菜 バナナ	22 木	ごはん 揚げ魚のケチャップ あんかけ こんにやくのみそ煮 アーサ汁 りんご	牛乳 クリームチーズ 入リスコーン	白身魚 鶏 肉 牛乳 卵 クリームチー ズ	精白米 片栗 粉 なたね油 こんにやく 三温糖 ホッ トケーキミ ックス	インゲン 玉 ねぎ 人参 豆苗 ごぼう 干しいたけ あおさ みつ ば りんご
8 木	ごはん ヒジキ入りじゃがバーグ トマトサラダ イナムドウチ オレンジ	牛乳 アメリカン ドック	豚挽き肉 豆乳 豚肩 ロース か まぼこ 牛乳	米 じゃが芋 白ごま なたね油 切りこんにやく さつま芋 バター 黒ご ま	ヒジキ ねぎ トマト レタ ス きゅうり 干しいたけ 竹 の子水煮 ネーブル	23 金	麦ごはん 魚のコーン焼き もやしのツナ和え ソーキ汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	白身魚 ピザ 用チーズ ツ ナ缶 ソーキ肉 牛 乳 卵	精白米 押 麦 三温糖 白ごま パン(耳な し) 無塩バ ター	コーン缶 も やし わかめ 乾 とうがん 昆布(乾) 山 東菜 干しい たけ ネー ブル 生
9 金	麦ごはん 魚のポテトクリーム煮 ふーちゃんぷる ワカメと冬瓜のすまし汁 りんご	牛乳 ミルクラスク	べに鱈 粉ミルク 卵 豚もも スライス 普通牛乳	精白米 押麦 じゃがいも 車麩 なたね油 食パン(耳な し)	人参 からし菜 もやし 冬瓜 わかめ 葉ねぎ りんご	24 土	五目うどん もやしのゴマ和え バナナ	牛乳 ハーベスト	鶏もも肉 油 揚げ 竹輪 普通牛乳	うどん なたね油 三温糖 白ごま 精 白米	大根 人参 しめじ 白ね ぎ もやし ほうれん草 バナナ
10 土	二色丼 トマトのゴマ和え ワカメと麩のみそ汁 バナナ	牛乳 小魚チップス	鶏ひき肉 竹輪 普通牛乳 ツナ缶詰	精白米 三温糖 なたね油 白すりごま おつゆ麩	白ねぎ インゲン きゅうり トマト わかめ ほうれん草 バナナ 人参	26 月	ごはん チキントマト煮カレー風味 ひじきサラダ 小松菜とエノキのすまし汁 バナナ	牛乳 ポロポロジュ シー	鶏もも肉 大 豆 ロースハ ム 牛乳 豚 もも肉 だし骨	精白米 薄 力粉 なた ね油 オリ ブ油 三温 糖	たまねぎ ホールマト 缶詰 しめじ ヒジキ 乾 しめじ コーン 缶 枝豆(冷 凍) ごま
12 月	焼きそば さつま芋オレンジ煮 青菜と油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 チンピン	豚肩ロース スライス 油 揚げ 普通 牛乳	蒸し中華め ん なたね油 さつまいも 三温糖 薄力粉 黒砂糖	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ りんご オレンジジュ ース 白ねぎ 小 松菜 みかん	27 火	あわごはん さばのみそ煮 人参サラダ じゃが芋のみそ汁 りんご	牛乳 ミニピザ	まさば ロースハム 牛乳 ウイナー ソーセージ プロセスチー ズ	精白米 あ わ じゃが芋 食パン	玉ねぎ 葉 ねぎ 人参 レー ズ わかめ 干し いたけ 白ね ぎ りんご コーン 缶
13 火	あわごはん 魚のクリーム煮 ポリポリきゅうり ミネストローネスープ りんご	牛乳 肉そぼろ おにぎり	白身魚 普通牛乳 ベーコン 鶏 ひき肉	精白米 あわ 三温糖 片 栗粉 じゃが いも なたね 油 マカロニ 白ごま	白菜 ほうれ ん草 人参 し めじ きゅう り キャベツ 玉ねぎ セロリ ホールマト缶 詰 りんご	28 水	沖縄そば 竹輪の磯辺揚げ ゆかり和え オレンジ	牛乳 お好み焼き	かまぼこ 豚 肉 竹輪 卵 しらす干し 牛乳 きな粉	沖縄そば 三温糖 薄 力粉 なた ね油 黒砂 糖	葉ねぎ にんにく 青のり 白菜 きゅうり ネーブル
14 水	タコライス 南瓜の甘煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	豚挽き肉 プロセスチー ズ 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 ホットケーキ ミックス 三温糖 黒砂糖	玉ねぎ 人参 レタ ス トマト 南 瓜 干しいたけ 大根 葉ね ぎ ネーブル	30 金	親子丼 カリカリきゅうり きのことキャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 シリアルクッキー	鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 白 ごま 食パン	玉ねぎ 人 参 葉ねぎ きゅうり キャベツ 小 松 菜 えのきた け わかめ ネーブル りん ご ジャム
15 木	♪お弁当会♪	牛乳 さつま芋天ぷら	べに鱈 しらす干し 豆乳 ピザ用チー ズ 大豆 ローズハム 絹ごし豆腐 牛乳 卵	精白米 な たね油 さつ まいも 薄力粉	玉ねぎ 人 参 エリンギ ク リーム缶 ブ ロ ッ コ リ ー 枝 豆(冷凍) き ゅうり トマト あ お さ 白 ね ぎ り ん ご	★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。 ★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。					

