

4月の予定献立表

城保育園

作成栄養士 仲田栄子

令和2年4月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	水	ごはん 煮込みハンバーグ コールスローサラダ かきたま汁 いちご	牛乳 プリン	豚挽き肉 普通牛乳 ロースハム 卵	精白米 バン粉 なたね油 三温糖 なたね油	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ にんじん コーン缶 ちんげん菜 いちご 牛	
2	木	南瓜カレーライス カリかりきゅうり コンソメスープ オレンジ	牛乳 みそ焼きおにぎり	豚もも 赤肉 普通牛乳	精白米 じゃがいも なたね油 上新粉 白ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ セロリ ネーブル 生	
3	金	麦ごはん 魚のピカタ キャベツとピーマン炒め アーサ汁 りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	白身魚 卵 粉チーズ 豚肩ロース肉 普通牛乳	精白米 押麦 薄力粉 なたね油 ホットケーキミックス 三温糖 黒砂糖	キャベツ にんじん ピーマン えのきたけ あおさ 葉ねぎ りんご	
4	土	豚肉と白菜の炒め丼 焼きとうもろこし ワカメスープ パナナ	牛乳 星たべよ (市販・せんべい)	豚肩ロース スライス 普通牛乳	精白米 なたね油 なたね油 食塩 不使用バター	白菜 にんじん こまつな 干しいたけ 葉ねぎ とうもろこし ゆで わかめ 乾 白ねぎ パナナ	
6	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 なたね油 さつまいも じゃがいも 薄力粉 黒砂糖	生しいたけ にんじん たまねぎ にら レーズン とうがん 葉ねぎ ネーブル 生	
7	火	あわごはん チキン照り焼き 千切り大根のゴマ和え そうめん汁 みかん	牛乳 しそおにぎり	鶏もも肉 皮なし ロースハム 削り節 (糸かつお) 普通牛乳	精白米 あわ 三温糖 白すりごま そうめん 乾	たまねぎ 切干しいたけ 乾 にんじん ヒジキ 乾 ほうれんそう 温州みかん	
8	水	ごはん 鮭のホイル焼き トマトと大根の和え物 青菜と豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 大学芋風	べに鮭 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 食塩不使用バター さつまいも バター 黒ごま しいり	しめじ えのきたけ 赤ピーマン トマト 大根 きゅうり わかめ 乾 ちんげん菜 たまねぎ りんご	
9	木	ナポリタン 温野菜サラダ かきたま汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	ベーコン 粉チーズ 卵 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ 乾 食塩不使用バター 三温糖 なたね油 さつまいも	たまねぎ ピーマン ホールトマト缶詰 ブロッコリー キャベツ コーン缶 ちんげん菜 ネーブル 生	
10	金	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあんかけ キャベツとピーマン炒め 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 ジャムサンド	白身魚 かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 押麦 なたね油 食パン (耳なし)	インゲン たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 白ねぎ わかめ 乾 干しいたけ りんご りんご ジャム	
11	土	♪お弁当会♪	牛乳 小魚チップ (せんべい)				
13	月	焼きそば さつま芋バター煮 きのこと玉ねぎのみそ汁 みかん	牛乳 チンピン	豚肩ロース スライス 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 さつまいも 三温糖 バター 薄力粉 黒砂糖	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ レモン 果汁 えのきたけ わかめ 乾 温州みかん	
14	火	あわごはん 鮭のクリーム煮 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	べに鮭 普通牛乳 ベーコン 鶏ひき肉	精白米 あわ 三温糖 なたね油 マカロニ 乾 白ごま	白菜 にんじん しめじ きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ ホールトマト缶詰 りんご	
15	水	タコライス 南瓜の甘露煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 メロンパン風クッキー	豚挽き肉 プロセスチーズ 油揚げ 普通牛乳 卵	精白米 ホットケーキミックス なたね油 グラニュー糖	たまねぎ にんじん レタス トマト かぼちゃ こまつな 大根 ネーブル 生	
16	木	ごはん 白身魚の香味ソース 千切りイリチー ゆし豆腐 りんご	牛乳 ミニピザ	白身魚 豚肩ロース スライス ゆし豆腐 普通牛乳 ウィナーソーセージ プロセスチーズ	精白米 なたね油 食パン (耳なし)	ちんげん菜 白ねぎ 切干しいたけ 乾 刻み昆布 にんじん たまねぎ 葉ねぎ りんご ピーマン コーン缶	
17	金	麦ごはん ナスと豚肉の生姜焼き シラス入りポテトガレット はんぺんのすまし汁 パナナ		豚もも赤肉 スライス しらす 生 クリームチーズ はんぺん 普通牛乳 卵	精白米 押麦 三温糖 なたね油 じゃがいも なたね油 食塩不使用バター 薄力粉 ホットケーキミックス 粉	なす 赤ピーマン たまねぎ カイワレ 大根 パナナ	
18	土	中華丼 キュウリの塩昆布和え ワカメと麩のみそ汁 パナナ		豚もも赤肉 スライス 普通牛乳	精白米 なたね油 白すりごま おつゆ麩	もやし にんじん ピーマン 干しいたけ きくらげ 乾 にんにく きゅうり キャベツ 塩昆布 わかめ 乾 たまねぎ パ	
20	月	ごはん 鮭ときのこの照焼き もやしと青菜炒め レタスのみそ汁 りんご	牛乳 そうめんちゃんぶる	べに鮭 ベーコン 豚肩ロース スライス 油揚げ 普通牛乳 ツナ缶詰	精白米 なたね油 そうめん 乾	しめじ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ レタス 豆苗 りんご にら	
21	火	あわごはん 肉豆腐 ピーンズサラダ ワカメのみそ汁 パナナ	牛乳 鮭おにぎり	豚肩ロース スライス 沖縄豆腐 大豆 水煮 レッドキドニー豆 ロースハム 普通牛乳 鮭フレーク	精白米 あわ なたね油 三温糖 おつゆ麩	白菜 にんじん 干しいたけ 白ねぎ コーン缶 キャベツ わかめ 乾 えのきたけ パナナ きざみゆり	
22	水	ハヤシライス あっさりキルズ和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ	ヨーグルト和え ウエハース	牛もも肉 スライス 豚もも赤肉 スライス 普通牛乳 ヨーグルト (プレーン)	精白米 なたね油 薄力粉 上白糖 はちみつ	たまねぎ セロリ しめじ グリンピース 水煮缶詰 ホールトマト缶詰 きゅうり 大根 黄ピーマン ほうれんそう にん	
23	木	ごはん 魚のコーン焼き こんにやくのみそ煮 青菜とエビのみそ汁 りんご	牛乳 カボチャの天ぷら	白身魚 ピザ用チーズ 鶏肉小間切れ 普通牛乳 卵	精白米 切りこんにやく 三温糖 上新粉 薄力粉 なたね油	コーン缶 にんじん ごぼう こまつな えのきたけ りんご かぼちゃ	
24	金	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あんかけ ひじき炒め 豚汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	沖縄豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 豚肩ロース スライス 普通牛乳 しらす干し、ピザ用チーズ	精白米 押麦 なたね油 三温糖 切りこんにやく 食パン (耳なし)	たまねぎ コーン缶 ヒジキ 乾 にんじん キャベツ にら 大根 葉ねぎ ネーブル 生	
25	土	親子遠足					
27	月	ごはん チキントマト煮カレー風味 コールスローサラダ 小松菜とエノキのすまし汁 パナナ	牛乳 ジューシーおにぎり	鶏もも肉 皮なし 大豆 水煮 普通牛乳 豚もも 赤肉 豚 だし骨	精白米 薄力粉 なたね油 オリーブ油 三温糖	たまねぎ ホールトマト缶詰 しめじ コーン缶 キャベツ にんじん トマト こまつな えのきたけ パナナ 干しいた	
28	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 フレンチトースト	まさば ロースハム 普通牛乳 卵	精白米 あわ じゃがいも 食パン (耳なし) 三温糖 食塩不使用バター	たまねぎ 葉ねぎ にんじん レーズン わかめ 乾 干しいたけ 白ねぎ りんご	
29	水	昭和の日 (休園)					
30	木	沖縄そば 竹輪の磯辺揚げ ゆかり和え オレンジ	牛乳 クリームチーズ入りスコーン	かまぼこ 豚肉 竹輪 卵 しらす干し 微乾燥品 普通牛乳 クリームチーズ 卵黄	沖縄そば ゆで 三温糖 薄力粉 なたね油 ホットケーキミックス	葉ねぎ にんにく 青のり もやし きゅうり ネーブル 生	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。
※5日、12日、19日、は26日は日曜日でお休みです