

令和2年4月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)	
1	水	お弁当					牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	
2	木	お弁当					牛乳 クッキー	牛乳 小麦胚芽クッキー	
3	金	入園・進級式							
4	土	お弁当					お茶 せんべい		
6	月	カレーライス ツナサラダ	麦ごはん	油 ジャガイモ バター さとう	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース(冷) キャベツ アスパラガス コーン缶	牛乳 ビスケット	牛乳 ごませんべい	
7	火	魚フライ 中華スープ	ミルク ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな ベーコン	もやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	お茶 ヨーグルト	牛乳 ウエハース	
8	水	豆腐の中華煮 もやしあえ チーズ	麦ごはん	油 かたくり粉 ごま油 すりごま(白) さとう	豆腐 豚もも肉 チーズ ロースハム	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし	お茶 のり巻きせんべい	牛乳 ラスク	
9	木	切り干し大根の煮付け けんちん汁	ごはん	油 さとう ジャガイモ	鶏もも肉 揚げはん 刻み昆布 削り節 生揚げ	切り干しだいこん にんじん さやいんげん ごぼう 葉ねぎ 干し椎茸	牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう	
10	金	鶏肉のケチャップ煮 たまごスープ	コッペパン	油 さとう かたくり粉 ジャガイモ	鶏もも肉 生わかめ 卵	たまねぎ 青ピーマン キャベツ にんじん しめじ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 フレックパー	
11	土	五目うどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	鶏もも肉 かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	お茶 せんべい		
13	月	煮魚(生揚げ) 白みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 生揚げ 削り節	しょうが ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にんじん	牛乳 おかき	お茶 マカロニ安倍川	
14	火	鶏肉の照り煮 春雨スープ	食パン	さとう はるさめ(乾)	鶏もも肉 ロースハム	ブロッコリー にんじん たけのこ たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ごませんべい	牛乳 チーズ菓子	
15	水	春野菜のうま煮 合わせみそ汁 味付け煮干	麦ごはん	ジャガイモ 油 さとう かたくり粉 ふ	鶏もも肉 豆腐 削り節 生わかめ 味付け煮干	たこのこ にんじん ふき 葉ねぎ さやえんどう たまねぎ 干し椎茸	牛乳 クッキー	牛乳 おかき	
16	木	トマトソースハンバーグ 野菜スープ	レーズン ロール	パン粉(乾) かたくり粉 油	豚ひき肉 豆腐 卵	たまねぎ スナックえんどう キャベツ にんじん しめじ パセリ	牛乳 パイ菓子	お茶 フルーツヨーグルト	
17	金	豆腐の中華煮 もやしあえ チーズ	麦ごはん	油 かたくり粉 ごま油 すりごま(白) さとう	豆腐 豚もも肉 チーズ ロースハム	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし	お茶 のり巻きせんべい	牛乳 ラスク	
18	土	焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	お茶 クッキー		
20	月	魚フライ 中華スープ	ミルク ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな ベーコン	もやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	お茶 ヨーグルト	牛乳 ウエハース	
21	火	肉とたけのこのこぶし煮 みそ汁	ごはん	板こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 かつお節 油揚げ 豆腐 削り節	たけのこ にんじん さやえんどう えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 いちごサンド (ジャム)	
22	水	ゆかりごはん 新じゃがのそぼろ煮 ごまあえ	ごはん	ジャガイモ 油 さとう かたくり粉 すりごま(白)	豚ひき肉 削り節 ちくわ	ゆかり粉 しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) ほうれんそう キャベツ	牛乳 あられ	かんきつ類 塩せんべい	
23	木	カレーチャーハン 鶏のから揚げ コンソメスープ	ごはん	油 かたくり粉 ジャガイモ	ウィンナー 鶏もも肉	たまねぎ 赤ピーマン パセリ グリンピース(冷) しょうが もやし キャベツ にんじん コーン缶	牛乳 ごませんべい	お茶 ケーキ	
24	金	豚肉のしょうが炒め みそ汁	ごはん	さとう 油	豚もも肉 油揚げ 煮干し	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな しめじ 葉ねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 チーズ菓子	
25	土	五目うどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	鶏もも肉 かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	お茶 せんべい		
27	月	煮魚(生揚げ) 白みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 生揚げ 削り節	しょうが ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にんじん	牛乳 おかき	牛乳 小麦胚芽クッキー	
28	火	鶏肉の照り煮 春雨スープ	食パン	さとう はるさめ(乾)	鶏もも肉 ロースハム	ブロッコリー にんじん たけのこ たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	オレンジジュース クラッカー	
29	月	昭和の日							
30	火	切り干し大根の煮付け けんちん汁	ごはん	油 さとう ジャガイモ	鶏もも肉 揚げはん 刻み昆布 削り節 生揚げ	切り干しだいこん にんじん さやいんげん ごぼう 葉ねぎ 干し椎茸	牛乳 ウエハース	牛乳 かりんとう	