

令和4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		
				熟と力になるもの	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	金	切り干し大根の煮付け 小松菜の納豆和え	ごはん	油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 削り節 刻み昆布 納豆 しらす干し 花かつお	切干しだいこん にんじん さやいんげん こまつな	お茶 のり巻きせんべい	牛乳 パイ菓子	
2	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		
4	月	カレーライス ツナサラダ	ごはん	油 じゃがいも バター さとう	豚もも肉 ツナ缶	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ 赤ピーマン コーン缶 グリンピース(冷)	お茶 ビスケット	牛乳 クラッカー	
5	火	入園式		お 弁 当				お茶 小麦胚芽クッキー	
6	水	豚肉のしょうが炒め かぼちゃのみそ汁	ごはん	さとう 油	豚もも肉 削り節	しょうが にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ かぼちゃ	牛乳 チーズ菓子	牛乳 ビスケット	
7	木	マーボー豆腐 ばんさんすう	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり	牛乳 ウエハース	牛乳 かりんとう	
8	金	魚フライ 中華スープ	コッペパン	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな 鶏もも肉 豆腐	もやし チンゲンサイ	お茶 ほんせんべい	牛乳 おかき	
9	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		
11	月	煮魚(ごぼう) 白みそ汁 チーズ	ごはん	さとう じゃがいも	さかな 豆腐 削り節 生わかめ チーズ	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 おかき	野菜ジュース マカロニ安倍川	
12	火	鶏肉の照り煮 春雨スープ	ミルク ロール	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 はくさい さやえんどう	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき	
13	水	春野菜のうま煮 合わせみそ汁 味付け煮干(幼児)	ごはん	じゃがいも 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 削り節 油揚げ 豆腐 生わかめ 味付け煮干	たまねぎ にんじん たけのこ ふき さやえんどう 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	
14	木	ゆかりごはん 新じゃがのそぼろ煮 ごまあえ	ごはん	じゃがいも さとう 油 かたくり粉 すりごま(白)	豚ひき肉 削り節	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 もやし	牛乳 あられ	牛乳 クッキー	
15	金	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 じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 卵	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ	牛乳 パイ菓子	牛乳 ココアクッキー	
16	土	和風スパゲティ ヨーグルト		スパゲティ バター	鶏もも肉 刻みのり ヨーグルト	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お茶 せんべい		
18	月	カレーライス ツナサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター さとう	豚もも肉 ツナ缶	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ 赤ピーマン コーン缶 グリンピース(冷)	牛乳 クラッカー	牛乳 ごませんべい	
19	火	豚肉のしょうが炒め かぼちゃのみそ汁	ごはん	さとう 油	豚もも肉 削り節	しょうが にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ かぼちゃ	牛乳 せんべい	ヤクルト かんきつ類 チーズ菓子	
20	水	ツナと野菜の洋風混ぜごはん 鶏のから揚げ わかめスープ	ごはん	油 かたくり粉 白ごま	ツナ缶 鶏もも肉 生わかめ 豆腐	たまねぎ 赤ピーマン コーン缶 パセリ しょうが えのきたけ もやし	牛乳 塩せんべい	お茶 ケーキ	
21	木	肉とたけのこのこぶし煮 みそ汁	ごはん	糸こんにやく 油 さとう	豚もも肉 かつお節 生わかめ 豆腐 削り節	たけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ほんせんべい	お茶 いちごヨーグルト	
22	金	鶏肉の照り煮 春雨スープ	ミルク ロール	さとう はるさめ	鶏もも肉 ロースハム	ブロッコリー にんじん はくさい さやえんどう	牛乳 クッキー	牛乳 のり巻きせんべい	
23	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		
25	月	煮魚(ごぼう) 白みそ汁 チーズ	ごはん	さとう じゃがいも	さかな 豆腐 削り節 生わかめ チーズ	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 おかき	牛乳 せんべい	
26	火	魚フライ 中華スープ	コッペパン	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな 鶏もも肉 豆腐	もやし チンゲンサイ	お茶 ほんせんべい	牛乳 ウエハース	
27	水	春野菜のうま煮 合わせみそ汁 味付け煮干(幼児)	ごはん	じゃがいも 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 削り節 油揚げ 豆腐 生わかめ 味付け煮干	たまねぎ にんじん たけのこ ふき さやえんどう 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 チーズ菓子	
28	木	切り干し大根の煮付け 小松菜の納豆和え	ごはん	油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 削り節 刻み昆布 納豆 しらす干し 花かつお	切干しだいこん にんじん さやいんげん こまつな	お茶 のり巻きせんべい	発酵乳 ラスク	
29	金	昭 和 の 日							
30	土	和風スパゲティ ヨーグルト		スパゲティ バター	鶏もも肉 刻みのり ヨーグルト	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お茶 せんべい		