

令和5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	土	焼きそば 野菜ジュース		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 おかし	
3	月	肉とたけのこのごぼし煮 合わせみそ汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	豚もも肉 かつお節 油揚げ 煮干し	たけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ こまつな しめじ	お茶 ぼんせんべい	牛乳 シガーフライ
4	火	新じゃがのそぼろ煮 かき玉汁 味付け煮干	ごはん	じゃがいも さとう 油 かたくり粉	豚ひき肉 削り節 卵 豆腐 味付け煮干	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) えのきたけ みつば	お茶 あられ	牛乳 おにぎりせんべい
5	水	入園式		お弁当				お茶 チーズおかし
6	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 ごませんべい	牛乳 ぼたぼた
7	金	魚のチーズフライ 五目スープ	コッペパン	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな 卵 粉チーズ ロースハム	もやし にんじん たけのこ缶 コーン缶 チンゲンサイ	お茶 パイ菓子	牛乳 ごませんべい
8	土	カレーうどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) かたくり粉	豚もも肉 油揚げ 削り節	にんじん たまねぎ 根深ねぎ	クッキー	
10	月	煮魚(生揚げ) 白みそ汁	ごはん	さとう	さかな 生揚げ 油揚げ 削り節	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん	お茶 ビスケット	牛乳 ミルクボーロ
11	火	スパゲティチャップ(平) 野菜スープ	ロールパン	スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ しめじ パセリ コーン缶	牛乳 塩せんべい	牛乳 クッキー
12	水	切干大根の煮付け みそ汁	ごはん	油 さとう	鶏もも肉 揚げはん 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ	切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 かりんとう
13	木	鶏肉のケチャップ味 コンソメスープ	ごはん	油 さとう かたくり粉 じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン缶	牛乳 クッキー	お茶 マカロニ安倍川
14	金	魚のチーズフライ 五目スープ	コッペパン	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな 卵 粉チーズ ロースハム	もやし にんじん たけのこ缶 コーン缶 チンゲンサイ	お茶 パイ菓子	牛乳 ごませんべい
15	土	焼きそば 野菜ジュース		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	おかし	
17	月	煮魚(生揚げ) 白みそ汁	ごはん	さとう	さかな 生揚げ 油揚げ 削り節	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん	お茶 ビスケット	野菜ジュース いちごサンド(ジャム)
18	火	スパゲティチャップ(平) 野菜スープ	ロールパン	スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ しめじ パセリ コーン缶	牛乳 塩せんべい	牛乳 クッキー
19	水	カラフルチャーハン 鶏のから揚げ わかめスープ	ごはん	油 かたくり粉	ロースハム 鶏もも肉 生わかめ	たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン コーン缶 しょうが もやし だいこん えのきたけ	牛乳 おかし	お茶 ケーキ
20	木	春野菜のうま煮 合わせみそ汁 チーズ	麦ごはん	じゃがいも 油 さとう かたくり粉 ふ	鶏もも肉 削り節 豆腐 生わかめ チーズ	たまねぎ にんじん たけのこ ふき さやえんどう 干し椎茸 葉ねぎ	お茶 あられ	かんきつ類 クッキー
21	金	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 ごませんべい	牛乳 パイ菓子
22	土	カレーうどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) かたくり粉	豚もも肉 油揚げ 削り節	にんじん たまねぎ 根深ねぎ	クッキー	
24	月	肉とたけのこのごぼし煮 合わせみそ汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	豚もも肉 かつお節 油揚げ 煮干し	たけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ こまつな しめじ	牛乳 ぼんせんべい	お茶 まがりせんべい
25	火	新じゃがのそぼろ煮 かき玉汁 味付け煮干	ごはん	じゃがいも さとう 油 かたくり粉	豚ひき肉 削り節 卵 豆腐 味付け煮干	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) えのきたけ みつば	牛乳 あられ	牛乳 チーズ蒸しパン
26	水	手作りカレーライス マカロニサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも 小麦粉 バター マカロニ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ コーン缶 きゅうり	お茶 ビスケット	牛乳 きなこもち
27	木	切干大根の煮付け みそ汁	ごはん	油 さとう	鶏もも肉 揚げはん 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ	切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 かりんとう
28	金	トマトソースハンバーグ コンソメスープ	ミルク ロール	パン粉(乾) かたくり粉 油	豚ひき肉 豆腐 卵	たまねぎ スナップえんどう キャベツ にんじん しめじ パセリ	牛乳 ウエハース	野菜ジュース ブレイクバー
29	土	昭和の日						