

# 令和6年4月 献立表



長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

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	月	切干し大根の煮付け みそ汁	ごはん	油 さとう	鶏もも肉 揚げはん 削り節 刻み昆布 豆腐 生わかめ	切干しだいこん にんじん しめじ さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 塩せんべい
2	火	新じゃがのそぼろ煮 かき玉汁	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	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) えのきたけ みつば	牛乳 塩せんべい	牛乳 クラッカー
3	水	入園式		お 弁 当				お茶 クッキー
4	木	肉とたけのこのこぶし煮 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 削り節	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 カルシウムせんべい	牛乳 塩せんべい
5	金	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 チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	お茶 ヨーグルト	牛乳 ラスク
6	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	
8	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 煮干し	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 クッキー
9	火	鶏肉と野菜のカレースープ煮 ハムサラダ	ロールパン	じゃがいも 油 さとう 白ごま	鶏もも肉 ロースハム	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース(冷) キャベツ コーン缶 パセリ	お茶 おかき	野菜ジュース チーズ蒸しパン
10	水	そぼろどんぶりの つべい汁	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 さとい も	鶏ひき肉 卵 刻みのり 油揚げ 削り節	さやえんどう 干し椎茸 葉ねぎ だいこん にんじん	お茶 かりんとう	ヨーグルト クラッカー
11	木	マーボー豆腐 ぼんさんすう	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 みかん缶	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 パイ菓子
12	金	トマトソースハンバーグ 野菜スープ	ロールパン	パン粉(乾) かたくり粉 油	豚ひき肉 豆腐 ロースハム	たまねぎ スナップえんどう キャベツ にんじん パセリ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 塩せんべい
13	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 塩せんべい	
15	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 煮干し	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん	お茶 パイ菓子	牛乳 チーズ蒸しパン
16	火	新じゃがのそぼろ煮 かき玉汁	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	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) えのきたけ みつば	牛乳 ウエハース	牛乳 のり巻きせんべい
17	水	カレーチャーハン ささみの磯辺揚げ コンソメスープ	ごはん	油 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	ウインナー 鶏ささみ あおのり	たまねぎ 赤ピーマン グリーンピース(冷) もやし パセリ キャベツ にんじん コーン缶	牛乳 塩せんべい	お茶 ケーキ
18	木	肉とたけのこのこぶし煮 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 削り節	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	野菜ジュース いちごサンド(ジャム)
19	金	鶏肉と野菜のカレースープ煮 ハムサラダ	ロールパン	じゃがいも 油 さとう 白ごま	鶏もも肉 ロースハム	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース(冷) キャベツ コーン缶 パセリ	お茶 おかき	牛乳 ごませんべい
20	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	クッキー	
22	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 チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	お茶 ヨーグルト	牛乳 ラスク
23	火	切干し大根の煮付け みそ汁	ごはん	油 さとう	鶏もも肉 揚げはん 削り節 刻み昆布 豆腐 生わかめ	切干しだいこん にんじん しめじ さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 コーンフレーク	野菜ジュース きな粉揚げパン
24	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 ツナ缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) キャベツ コーン缶 きゅうり	お茶 あられ	牛乳 塩せんべい
25	木	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 たけのこ にんじん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ビスケット
26	金	春野菜のうま煮 合わせみそ汁 チーズ	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	牛乳 かりんとう
27	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 塩せんべい	
29	月	昭和の日						
30	火	そぼろどんぶりの つべい汁	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 さとい も	鶏ひき肉 卵 刻みのり 油揚げ 削り節	さやえんどう 干し椎茸 葉ねぎ だいこん にんじん	お茶 おかき	ヨーグルト クラッカー