

2019・4月 給食・おやつ献立表



献立名	材料名	おやつ	材料名
1日(月) ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き 切干大根の煮物	米 えのき わかめ 青ねぎ 味噌 だし 鮭 醤油 みりん 砂糖 切干大根 人参 厚揚げ いんげん 醤油 みりん だし	人参カップケーキ 牛乳	小麦粉 砂糖 塩 BP 人参 卵 牛乳 バター レモン汁 牛乳
2日(火) みそラーメン じゃがいものそぼろ煮 ＜季節のフルーツ＞	中華麺 豚肉 白菜 人参 もやし しいたけ たら 青ねぎ コンソメ 味噌 油 豚ミンチ じゃがいも 油 醤油 みりん だし -	梅の十三穀おにぎり チーズ おやつ昆布	米 十三穀 梅干し チーズ おやつ昆布
3日(水) ごはん 豆乳味噌汁 鶏肉の香味焼き 春キャベツとちくわのドレッシング和え	米 白菜 人参 豆乳 青ねぎ 味噌 だし 鶏肉 しょうが 醤油 みりん キャベツ ちくわ 人参 米酢 砂糖 塩 油	きなこパン 牛乳 じゃこ	食パン きな粉 砂糖 塩 牛乳 じゃこ
4日(木) ごはん すまし汁 中華風高野豆腐のそぼろあん ブロッコリーのかつお和え	米 しいたけ わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし 高野豆腐 鶏ミンチ テンゲン菜 人参 玉ねぎ 油 鶏がらスープ コンソメ 醤油 片栗粉 ブロッコリー 人参 かつお節 醤油 みりん	パンケーキ いちごソースかけ 牛乳	小麦粉 砂糖 塩 BP 油 牛乳 いちごジャム 牛乳
5日(金) カレーライス 福神漬(幼児のみ) 春キャベツとコーンのサラダ ＜季節のフルーツ＞	米 牛肉 鶏レバー 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレー粉 コンソメ 小麦粉 コンスターチ りんご ケチャップ ソース 塩 油 醤油 福神漬(幼児のみ) キャベツ きゅうり コーン 人参 ハム マヨネーズ -	セサミクッキー のむヨーグルト じゃこ	小麦粉 ごま バター 油 砂糖 ヨーグルト 牛乳 砂糖 じゃこ
6日(土)	入園式 おめでとございます！		
8日(月) ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 春キャベツの玉子とじ	米 もやし わかめ 青ねぎ 味噌 だし さば 塩 キャベツ 人参 しめじ 卵 醤油 みりん だし	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉 黒糖 豆乳 BP 牛乳
9日(火) きつねうどん 肉じゃが ＜季節のフルーツ＞	うどん うす揚げ かまぼこ 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 塩 だし 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん 醤油 みりん 砂糖 だし 油 -	鮭おにぎり チーズ おやつ昆布	米 鮭フレーク チーズ おやつ昆布
10日(水) ごはん わかめスープ 五目玉子焼き 春雨サラダ	米 わかめ ごま コンソメ 塩 卵 干し椎茸 ツナ ビーマン 人参 だし 醤油 みりん 春雨 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩	きなこ豆乳ビスケット 牛乳 じゃこ	きな粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 黒糖 塩 油 豆乳 牛乳 じゃこ
11日(木) ゆかりごはん 味噌汁 納豆のかきあげ 春キャベツとしらすのサラダ	米 ゆかり 切干大根 わかめ 青ねぎ 味噌 だし 納豆 ちくわ 玉ねぎ さつまいも 人参 青ねぎ 小麦粉 醤油 油 キャベツ 人参 きゅうり ちりめんじゃこ 米酢 砂糖 塩 油	ヨーグルトバインスキムケーキ 牛乳	小麦粉 卵 砂糖 バター スキムミルク ヨーグルト バイン佐 BP レモン汁 牛乳
12日(金) ごはん すまし汁 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま酢和え	米 じゃがいも 水菜 醤油 みりん だし 牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 だし ブロッコリー ちくわ 人参 ごま 醤油 米酢 砂糖	シュガートースト 牛乳 じゃこ	食パン バター 砂糖 牛乳 じゃこ
13日(土) あんかけ親子丼 春キャベツとツナの中華和え ＜季節のフルーツ＞	米 鶏肉 玉ねぎ 青ねぎ 卵 醤油 みりん だし 片栗粉 キャベツ きゅうり 人参 ツナ ごま油 醤油 米酢 砂糖 -	おかし 牛乳	

★ 今月の新メニュー
18日→ハーモニーサラダ
20日→豚ひき肉のまぜごはん



献立名	材料名	おやつ	材料名
15日(月) ごはん 味噌汁 カラスカレイの煮つけ 青菜の煮びたし	米 しめじ わかめ 青ねぎ 味噌 だし カラスカレイ 醤油 みりん だし 小松菜 白菜 しめじ 人参 うす揚げ 醤油 みりん だし	ヨーグルトレモンケーキ 牛乳	小麦粉 砂糖 卵 BP 油 ヨーグルト レモン汁 牛乳
16日(火) 豆乳ちゃんぽんめん ポテトサラダ ＜季節のフルーツ＞	中華麺 豚肉 人参 キャベツ しいたけ もやし たけのこ ピーマン かまぼこ 青ねぎ 鶏がらスープ コンソメ オイスターソース 醤油 ごま 豆乳 油 じゃがいも キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩 -	のり香味の ふりかけおにぎり チーズ おやつ昆布	米 のり香味ふりかけ チーズ おやつ昆布
17日(水) ごはん すまし汁 鶏肉の梅味噌焼き ブロッコリーのごま和え	米 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん だし 鶏肉 梅干し 味噌 みりん ブロッコリー 人参 ごま 醤油 みりん	ココアサブレ 牛乳 じゃこ	小麦粉 バター 砂糖 ココア 牛乳 じゃこ
★だんらんの日			
18日(木) まめごはん 味噌汁 鮭の塩麹焼き ハーモニーサラダ	米 えんどう豆 塩 昆布だし 豆腐 ほうれん草 青ねぎ 味噌 だし 鮭 塩こうじ もやし 人参 キャベツ 大根 コーン わかめ 鶏胸肉 米酢 醤油 砂糖 油	のりポテト 野菜ジュース じゃこ	じゃがいも 塩 青のり 油 野菜ジュース じゃこ
19日(金) 中華丼 ビーンズサラダ ＜季節のフルーツ＞	米 豚肉 白菜 人参 もやし しいたけ たけのこ いか 青ねぎ コンソメ 片栗粉 油 大豆 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩 -	チヂミ 牛乳 じゃこ	小麦粉 上新粉 豚ミンチ にら 人参 粉かつお ごま油 醤油 みりん 牛乳 じゃこ
20日(土) 豚ひき肉のまぜごはん 元気シチュー ＜季節のフルーツ＞	米 豚ミンチ 小松菜 人参 しょうが 醤油 みりん だし ごま油 油 鶏肉 ごぼう 人参 大根 しいたけ しめじ 青ねぎ 牛乳 コンソメ 味噌 -	おかし 牛乳	
22日(月) ごはん 豆乳味噌汁 さばのしょうが焼き 白菜と厚揚げの煮物	米 じゃがいも 玉ねぎ 青ねぎ 豆乳 味噌 だし さば 醤油 みりん 砂糖 しょうが 白菜 厚揚げ 人参 醤油 みりん だし	さつまいものガレット 牛乳	さつまいも 小麦粉 卵 牛乳 バター 砂糖 BP 牛乳
23日(火) カレーうどん 切干大根のサラダ ＜季節のフルーツ＞	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 うす揚げ 青ねぎ カレー粉 醤油 だし 片栗粉 油 切干大根 ひじき ベーコン 人参 きゅうり コーン マヨネーズ -	青菜のおにぎり チーズ おやつ昆布	米 青菜 チーズ おやつ昆布
24日(水) 十三穀ごはん すまし汁 鶏肉のからあげ 野菜の味噌和え	米 十三穀 鮭 わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 油 キャベツ 白菜 人参 味噌 醤油 みりん 砂糖	コーンパン のむヨーグルト	小麦粉 砂糖 塩 BP コーン 玉ねぎ パセリ マヨネーズ 油 ヨーグルト 牛乳 砂糖
おべんとうび			
25日(木) マーボー丼 水菜ともやしのマヨネーズ和え 鶏レバーの甘辛煮 ＜季節のフルーツ＞	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 いんげん 片栗粉 コンソメ 味噌 ケチャップ 油 もやし 水菜 人参 ツナ マヨネーズ 醤油 鶏レバー しょうが 醤油 みりん 砂糖 酒 -	お好み焼き 牛乳 じゃこ	小麦粉 豚肉 キャベツ 長いも 粉かつお 天かす 青のり 青ねぎ 紅しょうが ソース 油 牛乳 じゃこ
27日(土) もろこしごはん ビーフシチュー ＜季節のフルーツ＞	米 コーン ほうれん草 ごま バター 醤油 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん コンソメ ケチャップ ソース 小麦粉 油 -	おかし 牛乳	

※だし→削り節だし ※BP→ベーキングパウダー
※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使い、
園で手作りしています。

★献立・食材は都合によりかわることがあります。

阿武山たつの子認定こども園 給食室
大東 百合子・平岩 志子・中川 結香子・井岡 千恵