



平成28年



4月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	金	きのこご飯 ゆし豆腐 パイン缶 きゃべつと竹輪の和え物	麦茶 ヒラヤチー	赤肉 かつお節 竹輪 ゆし豆腐 卵 ツナ缶	しめじしいたけ にんじん にらキャベツ きゅうり もやしねぎ バイン缶	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま 薄力粉	しょうゆ みそ	
2	土	鶏照り焼き丼 カラフルサラダ とろろ昆布汁 オレンジ	ミルク 揚げサンド	鶏もも肉 ハム かつお節 絹ごし豆腐 ミルク プロセスチーズ 卵	しょうが レタス のり きゅうり にんじん コーン缶 昆布 みつば オレンジ	精白米 油 片栗粉 マカロニ 食パン 薄力粉 パン粉	マヨネーズ しょうゆ みりん	
4	月	胚芽ご飯 白身魚のチーズ揚げ 春野菜炒め もずく汁 りんご	麦茶 大学芋 ブルー	キングクリップ 卵 ハルメザン ツナ缶 かつお節 蒸しかまぼこ	キャベツ にんじん だけのこ しいたけ もずく しょうが りんご	はいが精米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 ごま 片栗粉 さつまいも 三温糖	しょうゆ みりん	
5	火	カレーライス すまし汁 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ミルク シリアルクッキー	赤肉 かつお節 ヨーグルト ミルク 脱脂粉乳 卵	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく コーン缶 グリーンピース ブロッコリー	はいが精米 きび 米粒麦 薄力粉 油 ごま バター 三温糖 焼きふ	しょうゆ 酢 みりん	
6	水	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ オレンジ 白菜サラダ アーサと卵のスープ	ミルク パナナ クラッカーサンド	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 かつお節 クリームチーズ かに風味かまぼこ 卵	たまねぎ はくさい きゅうり みか缶 ミニトマト あおさ にんじん えのき オレンジ	はいが精米 きび 米粒麦 パン粉 三温糖	しょうゆ 酢 みりん	
7	木	胚芽ご飯 鮭のコーンクリーム焼き 人参シリシリ 大根の味噌汁 りんご	麦茶 芋もち団子	紅鮭 卵 プロセスチーズ 卵 かつお節 きな粉	コーン缶 パセリ にんじん たまねぎ ビーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	はいが精米 きび 米粒麦 薄力粉 油 さつまいも 白玉粉 三温糖	しょうゆ みそ	
8	金	スパゲティーミートソース 黄桃缶 大根サラダ オニオンスープ	麦茶 みそおにぎり	合挽き肉 豚レバー ツナ缶 かつお節 大豆 ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり パセリ もも缶 のり	スパゲッティ バター ごま ごま油 三温糖 片栗粉 精白米	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ	
9	土	魚そぼろご飯 春雨のナムル わかめスープ バイン缶	りんごジュース ボンテ・ドーナツ	紅鮭 かつお節 卵	にんじん ごぼう みつば しょうが きゅうり もやし わかめ えのき ねぎ バイン缶	精白米 ごま油 三温糖 はるさめ 油 ボンテ・ドーナツ	しょうゆ 酢 みりん	
11	月	中華丼 もずく酢 コンソメスープ オレンジ	ミルク きなこトースト	豚もも肉 ブラックタイガー うずら卵 かつお節 大豆 ベーコン ミルク きな粉	キャベツ しいたけ にんじん もずく きゅうり レモン たまねぎ パセリ オレンジ	はいが精米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 片栗粉 食パン バター	しょうゆ 酢 みりん	
12	火	胚芽ご飯 松風焼き りんご 青菜の胡麻サラダ 中華風スープ	ミルク ピザポテト	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 かつお節 ミルク ベーコン プロセスチーズ	たまねぎ こまつな きゅうり もやし にんじん コーン缶 こねぎ りんご パセリ	はいが精米 きび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 じゃがいも	しょうゆ みりん 酢	
13	水	納豆ご飯 南瓜のてんぷら イナムドゥチ 黄桃缶	麦茶 プリン クラッカー	挽きわり納豆 卵 かつお節 豚かたロース 蒸しかまぼこ	つくだ煮 ねぎ かぼちゃ パセリ にんじん しいたけ 黄桃缶	はいが精米 きび 米粒麦 薄力粉 こんにゃく	みそ しょうゆ	
14	木	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き からし菜炒め そうめん汁 オレンジ	ミルク スコーン	ホキ 沖縄豆腐 かつお節 ミルク	からしな キャベツ もやし にんじん しめじ ねぎ オレンジ	はいが精米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 そうめん 薄力粉 強力粉 バター	しょうゆ みりん	
15	金	パン 白身魚フライ バイン缶 きゃべつサラダ ホワイトシチュー	麦茶 くふあじゅーしー	脱脂粉乳 卵 赤肉 キングクリップ 鶏もも肉 かつお節	たまねぎ キャベツ コーン缶 にんじん セロリ パセリ ねぎ バイン缶 しいたけ ごぼう	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも 精白米	マヨネーズ しょうゆ 酢 みりん	
16	土	昆布ご飯 すまし汁 黄桃缶 ブロッコリーのおかか和え	ミルク 芋のてんぷら	豚もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	刻み昆布 にんじん ごぼう にら ブロッコリー えのき ねぎ もも缶	精白米 油 三温糖 さつまいも 薄力粉	しょうゆ 酢	
18	月	タコライス とうもろこし コンソメスープ りんご	ミルク マヨネーズパン	合挽き肉 プロセスチーズ 大豆 ベーコン かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵	たまねぎ にんじん レタス トマト コーン パセリ りんご	精白米 バター 片栗粉 強力粉 グラニュー糖	チリソース マヨネーズ ケチャップ	
19	火	胚芽ご飯 魚のピザ焼き バイン缶 ポテトサラダ レタスのみそ汁	麦茶 ぜんざい りんご	キングクリップ ベーコン プロセスチーズ かつお節 いんげんまめ	たまねぎ にんじん きゅうり レタス えのき バイン缶 りんご	はいが精米 きび 米粒麦 じゃがいも マカロニ 押麦 黒砂糖 白玉粉	ピザソース みそ マヨネーズ	
20	水	筍ご飯 さばの有馬焼き オレンジ 大根のレモン漬け ほうれん草のみそ汁	豆乳 胡麻スティック	鶏もも肉 かつお節 さば 調製豆乳 ハルメザン	にんじん たけのこ みつば ほうれん草 大根 きゅうり レモン もやし	精白米 油 三温糖 ごま 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん みそ	
21	木	4月生まれ 誕生会	りんごジュース マーブルケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。				
22	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	蒸しかまぼこ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 紅鮭	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれん草 からしな	沖縄そば 三温糖 精白米 ごま ごま油	しょうゆ みりん	
23	土	春の親子遠足						
25	月	もずく丼 おかか和え ゆし豆腐アーサあん りんご	麦茶 ヨーグルトゼリー	豚ひき肉 卵 竹輪 ゆし豆腐 かつお節 ヨーグルト 生クリーム	もずく にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり あおさ りんご みかん缶	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん 酢	
26	火	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら すまし汁 ブルー	麦茶 小魚 スイートポテト	キングクリップ 豚もも肉 かつお節 卵 生クリーム	ごぼう にんじん しいたけ にら しめじ ねぎ	はいが精米 きび 米粒麦 薄力粉 さつまいも 三温糖 油	マヨネーズ みそ みりん しょうゆ	
27	水	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット 黄桃缶 マセドアンサラダ しめじのみそ汁	ミルク ピザパン	鶏もも肉 鶏ひき肉 卵 沖縄豆腐 プロセスチーズ かつお節 ミルク 脱脂粉乳	たまねぎ きゅうり にんじん コーン缶 しめじ えのき ねぎ もも缶 ビーマン	はいが精米 きび 米粒麦 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ マヨネーズ みそ	
28	木	胚芽ご飯 魚の西京焼き バイン缶 小松菜のごま和え すまし汁	ミルク パナナ コーンフレーク	キングクリップ ハム かつお節 竹輪 ミルク	こまつな もやし にんじん わかめ ねぎ バイン缶 パナナ	はいが精米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 ごま コーンフレーク	しょうゆ みそ 酢 みりん	
29	金	昭和の日						
30	土	豚生姜焼き丼 きゃべつサラダ アーサ汁 オレンジ	カルシウム 焼きそば	豚ロース 絹ごし豆腐 かつお節	たまねぎ レタス キャベツ コーン缶 にんじん セロリ あおさ ねぎ オレンジ	精白米 三温糖 油 片栗粉 中華めん	しょうゆ 酢 ソース	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。

