



4月の予定献立表

令和3年4月1日発行

あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ	
		主食	副食	汁物		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓	
1	木	ご飯	●お祝いちらし寿司 ◆かぼちゃのそぼろ煮 ★豆腐のすまし汁	ブロッコリー・卵・ごぼう・人参・干し椎茸・酢・砂糖・しょう油 かぼちゃ・鶏挽肉・しょう油・砂糖 豆腐・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	いちご	◇おからクッキー 小麦粉・おから・卵・バター	牛乳
2	金	ご飯	●豆腐の五目あんかけ ◆二色ごま和え ★卵のすまし汁	豆腐・鶏挽肉・人参・玉葱・えのき茸・水菜・しょう油・片栗粉 人参・小松菜・もやし・ごま・しょう油 卵・玉葱・麩・葱・いりこ・しょう油	バナナ	牛乳 桜餅	牛乳
3	土	ご飯	●牛丼 ◆キャベツの甘酢和え ★小松菜のすまし汁	牛肉・玉葱・人参・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖 小松菜・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳
5	月	ご飯	●炒り鶏 ◆千草和え ★きぬさやのすまし汁	鶏肉・じゃが芋・人参・ごぼう・こんにゃく・干し椎茸・しょう油・砂糖 ほうれん草・人参・油揚げ・もやし・しょう油 きぬさや・豆腐・玉葱・いりこ・しょう油	いちご	◇桜おにぎり 米・黒米・酢・海苔	牛乳
6	火	ご飯豆	●さばの生煮肴 ◆キャベツのごま酢和え ★椎茸の味噌汁	さば・生姜・しょう油・じゃが芋・青のり キャベツ・かまぼこ・ひじき・人参・ごま・酢・砂糖 椎茸・玉葱・ほうれん草・いりこ・味噌	いよかん	◇ハムチーズ巻パン ミックス粉・ハム・チーズ・卵・牛乳	牛乳
7	水	麺	●親子うどん ◆青菜と高野豆腐の煮浸し ★ポテトサラダ	うどん・鶏肉・卵・かまぼこ・玉葱・人参・椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 小松菜・高野豆腐・しめじ・しょう油・砂糖 じゃが芋・キャベツ・ハム・人参・マヨネーズ	バナナ	◇たけのこおにぎり 米・たけのこ・油揚げ・人参・干し椎茸	牛乳
8	木	ご飯	●マーボー豆腐 ◆春雨の酢もの ★ニラスープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・たけのこ・しょう油・味噌・鶏ガラ 春雨・もやし・ハム・わかめ・酢・砂糖 ニラ・玉葱・卵・ワンタン・いりこ・しょう油	オレンジ	◇じゃがバター じゃが芋・バター	牛乳
9	金	ご飯	●豚肉の生煮肴 ◆小松菜とひじきの和え物 ★しめじのすまし汁	豚肉・玉葱・キャベツ・生姜・しょう油・砂糖 小松菜・人参・コーン・ひじき・ごま・酢・ごま油 しめじ・玉葱・じゃが芋・豆腐・葱・いりこ・しょう油	はっさく	◇麩のラスク 麩・バター・砂糖	牛乳
10	土	ご飯	●あけぼのご飯 ◆五目煮 ★わかめのすまし汁	人参・ちりめんじゃこ・小松菜・しょう油 厚揚げ・人参・じゃが芋・ごぼう・こんにゃく・しょう油・砂糖 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油	バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳
12	月	ご飯	●ポークチャップ ◆和風サラダ ★ほうれん草のスープ	豚肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ ひじき・大根・小松菜・かまぼこ・かつお節・サラダ油・酢 ほうれん草・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	オレンジ	◇豆おにぎり 米・グリーンピース	牛乳
13	火	ご飯	●鮭のタルタルソースかけ ◆小松菜とコーンのごま和え ★えのき茸のすまし汁	鮭・卵・玉葱・マヨネーズ・レモン・アスパラガス 小松菜・キャベツ・人参・コーン・ごま・しょう油 えのき茸・玉葱・豆腐・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇マカロニあべかわ マカロニ・きな粉	牛乳
14	水	麺	●味噌わかめラーメン ◆大根の甘酢和え ★じゃが芋のチーズ焼き	中華麺・豚肉・わかめ・キャベツ・人参・玉葱・もやし・葱・味噌・鶏ガラ 大根・人参・小松菜・酢・砂糖 じゃが芋・ほうれん草・ベーコン・チーズ	はっさく	◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり	牛乳
15	木	赤飯	●鶏肉のマーマレード焼き ◆ほうれん草とたけのこの酢味噌和え ★水菜のすまし汁	鶏肉・マーマレード・キャベツ ほうれん草・たけのこ・人参・ちくわ・酢・味噌・砂糖 水菜・玉葱・じゃが芋・豆腐・いりこ・しょう油	バナナ	◇誕生ケーキ カステラ・いちご	牛乳
16	金	弁当日				ヨーグルト	牛乳
17	土	ご飯	●鶏とほろ丼 ◆ほうれん草のおかか和え ★かぼちゃの味噌汁	鶏挽肉・卵・人参・しょう油 ほうれん草・もやし・人参・コーン・かつお節・しょう油 かぼちゃ・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	オレンジ	牛乳 クラッカー ドーナツ	牛乳
19	月	ご飯	●鶏肉の照り焼き ◆キャベツのごまネーズ和え ★茗荷汁	鶏肉・しょう油・じゃが芋・青のり キャベツ・ちくわ・ひじき・人参・ごま・マヨネーズ わかめ・たけのこ・豆腐・玉葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇梅おにぎり 米・梅干し・海苔	牛乳
20	火	ご飯	●チーズムニエル ◆コールスロー ★キャロットスープ	バトウ・小麦粉・粉チーズ・レモン・アスパラガス キャベツ・人参・水菜・サラダ油・酢 人参・玉葱・じゃが芋・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ	はっさく	◇豆乳餅 豆乳・片栗粉・きな粉	牛乳
21	水	麺	●和風スパゲティ ◆コロコロサラダ ★キャベツスープ	スパゲティ・ほうれん草・ベーコン・玉葱・しめじ・人参・バター・かつお節・しょう油 かぼちゃ・じゃが芋・アスパラガス・ウインナー・マヨネーズ キャベツ・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇鮭おにぎり 米・鮭	牛乳
22	木	ご飯	●豆腐の肉味噌かけ ◆わかめと大根の酢もの ★麩のすまし汁	豆腐・合挽肉・玉葱・味噌・砂糖・片栗粉・キャベツ わかめ・大根・ちりめんじゃこ・人参・酢・砂糖 麩・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・しょう油	いちご	◇シリアルバー 玄米フレーク・マシュマロ・バター	牛乳
23	金	ご飯	●ハヤシライス ◆ツナサラダ ★卵スープ	牛肉・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ・ハヤシルー キャベツ・マグロの水煮・ほうれん草・サラダ油・酢 卵・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油	いよかん	◇バナナケーキ ミックス粉・バナナ・卵・牛乳・バター	牛乳
24	土	ご飯	●炊き込みご飯 ◆じゃが芋のおかか煮 ★ほうれん草のすまし汁	鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・しょう油 じゃが芋・人参・こんにゃく・かつお節・しょう油 ほうれん草・豆腐・玉葱・いりこ・しょう油	オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳
26	月	ご飯	●肉じゃが ◆ほうれん草の磯和え ★油揚げの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 ほうれん草・もやし・人参・海苔・しょう油 油揚げ・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌	バナナ	◇おかかチーズおにぎり 米・かつお節・チーズ	牛乳
27	火	ご飯	●あじの南蛮漬け ◆ひじき煮 ★じゃが芋のすまし汁	あじ・小麦粉・玉葱・人参・水菜・酢・しょう油・砂糖 ひじき・水煮大豆・さつまいも・人参・しょう油・砂糖 じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ロッククッキー 小麦粉・バター・卵・コンプレク・レーズン	牛乳
28	水	パン	●春野菜のクラタン ◆春キャベツのサラダ ★わかめスープ	マカロニ・じゃが芋・玉葱・ベーコン・グリーンピース・アスパラガス・バター・牛乳・コンソメ・チーズ キャベツ・人参・コーン・サラダ油・酢 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油	いよかん	◇鶏とほろおにぎり 米・鶏挽肉	牛乳
30	金	ピラフ	●ごいほりハンバーグ ◆ピクルス ★吹き流しスープ	合挽肉・豆腐・玉葱・卵・パン粉・ミニトマト 大根・きゅうり・人参・酢・砂糖 卵・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	いちご	牛乳 柏餅	牛乳

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は、16日です

今月の旬

アスパラガス・春キャベツ・椎茸・グリーンピース・きぬさや・たけのこ・いちご・わかめ

