



# 4月の予定献立表

令和5年4月3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	土	● あけぼのご飯 ◆ ジャが芋のおかか煮 ★ 豚汁	ちりめんじゃこ・人参・小松菜 じゃが芋・人参・かつお節・しょう油 豚肉・豆腐・大根・人参・しめじ・葱・いりこ・味噌		バナナ	ドーナツ 牛乳	牛乳	
3	月	● ハヤシライス ◆ 春キャベツのサラダ ★ ほうれん草スープ	牛肉・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ・ハヤシルウ キャベツ・人参・ブロッコリー・酢・サラダ油 ほうれん草・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油		いちご	桜餅 牛乳	牛乳	
4	火	● 鮭のタルタルソースかけ ◆ キャベツともやしの磯和え ★ わかめと麩のすまし汁	鮭・卵・玉葱・マヨネーズ・ブロッコリー キャベツ・もやし・人参・海苔・しょう油 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油		いよかん	◇ シリアルバー 玄米フレーク・マジュマロ・バター 牛乳	牛乳	
5	水	● 味噌わかめラーメン ◆ 大根の甘酢和え ★ ジャが芋のチーズ焼き	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		オレンジ	◇ 炊き込みおにぎり 米・鶏肉・人参・ごぼう お茶	牛乳	
6	木	● 豆腐の五目煮 ◆ 三色ごま和え ★ 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 小松菜・もやし・人参・ごま・しょう油 卵・玉葱・麩・葱・いりこ・しょう油		バナナ	◇ ウインナーサンド ロールパン・ウインナー・キャベツ・ケチャップ 牛乳	牛乳	
7	金	● 豚肉の生姜煮 ◆ 納豆和え ★ 椎茸の味噌汁	豚肉・玉葱・生姜・しょう油・キャベツ 納豆・ほうれん草・人参・もやし・かつお節・海苔・しょう油 椎茸・玉葱・麩・わかめ・いりこ・味噌		ほっさく	◇ フライドポテト じゃが芋・青のり 牛乳	牛乳	
8	土	● ピラフ ◆ フレンチサラダ ★ ポテトスープ	米・ウインナー・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ キャベツ・人参・ブロッコリー・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・豆腐・わかめ・いりこ・しょう油		オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳	
10	月	● 炒り鶏 ◆ わかめの酢もの ★ 大根の味噌汁	鶏肉・じゃが芋・人参・ごぼう・干し椎茸・しょう油・砂糖 わかめ・キャベツ・人参・酢・砂糖 大根・麩・玉葱・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 お茶	牛乳	
11	火	● シイラの竜田揚げ ◆ キャベツともやしのごま和え ★ 水菜のすまし汁	シイラ・生姜・しょう油・じゃが芋・青のり キャベツ・もやし・人参・ごま・しょう油 水菜・玉葱・椎茸・豆腐・いりこ・味噌		いよかん	◇ 麩のラスク 麩・バター・砂糖 牛乳	牛乳	
12	水	● 春キャベツとベーコンの Pasta ◆ ごぼうサラダ ★ 卵スープ	スパゲティ・キャベツ・ベーコン・玉葱・人参・葱・コンソメ・バター・しょう油 ごぼう・人参・水菜・マグロの水煮・ごま・マヨネーズ 卵・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油		いちご	◇ 鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳	
13	木	● マーボー豆腐 ◆ もやしのナムル ★ コーンスープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・鶏ガラ・味噌・片栗粉 もやし・キャベツ・人参・ごま・ごま油・しょう油 コーン・玉葱・ほうれん草・いりこ・しょう油		オレンジ	ヨーグルト ウエハース クリームパン	牛乳	
14	金	弁 当 日 					牛乳	牛乳
15	土	● ビビンバ ◆ ジャが芋の田舎煮 ★ 豆腐スープ	牛肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 じゃが芋・人参・さつま揚げ・干し椎茸・しょう油 豆腐・玉葱・きめさや・いりこ・しょう油		バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳	
17	月	● すき焼き風煮物 ◆ 甘酢和え ★ 麩の味噌汁	牛肉・焼き豆腐・玉葱・人参・しらたき・椎茸・長葱・しょう油 キャベツ・人参・かまぼこ・小松菜・ごま・酢・砂糖 麩・玉葱・えのき茸・ほうれん草・いりこ・味噌		いよかん	◇ わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳	
18	火	● 白身魚のムニエル ◆ コールスロー ★ グリーンスープ	バトウ・小麦粉・バター・ブロッコリー キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 ほうれん草・じゃが芋・玉葱・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ		オレンジ	◇ フレンチトースト 食パン・卵・砂糖・牛乳 牛乳	牛乳	
19	水	● 肉うどん ◆ 香菜と高野の煮浸し ★ エッグサラダ	うどん・牛肉・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・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 卵・キャベツ・アスパラ・じゃが芋・マヨネーズ		いちご	◇ たけのごおにぎり 米・たけのこ・油揚げ・人参 お茶	牛乳	
20	木	● 豆腐の落とし揚げ ◆ キャベツのごま酢和え ★ ジャが芋のすまし汁	豆腐・豚挽肉・ひじき・玉葱・人参・葱・卵・片栗粉 キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・えのき茸・きめさや・いりこ・しょう油		バナナ	誕生ケーキ カステラ・オレンジ 牛乳	牛乳	
21	金	● 鶏肉のマーマレード焼き ◆ ほうれん草のおかか和え ★ なめこの味噌汁	鶏肉・マーマレード・しょう油・キャベツ ほうれん草・人参・もやし・コーン・かつお節・しょう油 なめこ・豆腐・玉葱・葱・いりこ・味噌		ほっさく	◇ おからクッキー 小麦粉・おから・卵・バター・砂糖 牛乳	牛乳	
22	土	● 千辛ライス ◆ グリーンサラダ ★ ポトフ風スープ	鶏肉・玉葱・人参・コーン・ケチャップ・バター・コンソメ ブロッコリー・キャベツ・水菜・サラダ油・酢 じゃが芋・人参・玉葱・ウインナー・コンソメ		オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳	
24	月	● ポークチャップ ◆ コロコロサラダ ★ わかめスープ	豚肉・玉葱・ホールトマト・ブロッコリー かぼちゃ・じゃが芋・アスパラ・ウインナー・マヨネーズ わかめ・玉葱・えのき茸・豆腐・いりこ・しょう油		いよかん	◇ ヨーグルトケーキ ヨーグルト・ミックス粉・卵・バター 牛乳	牛乳	
25	火	● さわらの味噌照り焼き ◆ 小松菜とひじきの和え物 ★ 若竹汁	さわら・味噌・しょう油・じゃが芋・青のり 小松菜・人参・コーン・ひじき・酢・ごま油・しょう油 たけのこ・豆腐・わかめ・玉葱・いりこ・しょう油		いちご	◇ お好み焼き 小麦粉・キャベツ・長葱・かつお節・青のり・ソース・マヨネーズ 牛乳	牛乳	
26	水	● 春野菜のグラタン ◆ ツナサラダ ★ 切干スープ	マカロニ・ウインナー・玉葱・じゃが芋・アスパラ・チーズ・小麦粉・牛乳・バター・コンソメ マグロの水煮・キャベツ・ほうれん草・酢・サラダ油 切干大根・玉葱・人参・えのき茸・パセリ・コンソメ		オレンジ	◇ たらこおにぎり 米・たらこ お茶	牛乳	
27	木	● 豆腐のカレー煮 ◆ 小松菜とコーンのごま和え ★ えのき茸のすまし汁	豆腐・豚肉・玉葱・人参・カレールウ 小松菜・キャベツ・コーン・ごま・しょう油 えのき茸・玉葱・麩・葱・いりこ・しょう油		ほっさく	◇ かぼちゃスティックパイ かぼちゃ・パイシート・バター・砂糖 牛乳	牛乳	
28	金	● さいのほりバーグ ◆ ポテトサラダ ★ 炊き流しスープ	合挽肉・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・きゅうり・キャベツ・コーン じゃが芋・人参・ハム・マヨネーズ 卵・玉葱・水菜・いりこ・しょう油		バナナ	柏餅 牛乳	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、14日です。

今月の旬

アスパラガス・キャベツ・椎茸・きめさや・たけのこ・わかめ・いちご