



4月の予定献立表

令和4年4月1日発行



♡マークは
新メニューです!

あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ	
		主食	副食	食		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓	
		●主菜 ◆副菜 ★汁物					
1	金	🍚	●ドライカレー ◆春キャベツのサラダ ★わかめスープ	合挽肉・玉葱・人参・グリーンピース・カレールウ キャベツ・人参・ブロッコリー・酢・サラダ油 わかめ・玉葱・えのき茸・豆腐・いりこ・しょう油	いちご	桜餅 牛乳	牛乳
2	土	🍚	●炊き込みご飯 ◆ほうれん草のごま和え ★豚汁	鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・しょう油 ほうれん草・人参・もやし・ちくわ・ごま・しょう油 豚肉・豆腐・大根・人参・さつま芋・葱・いりこ・味噌	バナナ	せんべい 牛乳	牛乳
4	月	🍚	●肉豆腐 ◆キャベツのごま酢和え ★じゃが芋のすまし汁	牛肉・豆腐・玉葱・人参・長葱・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖 じゃが芋・卵・玉葱・ほうれん草・いりこ・しょう油	オレンジ	◇じゃが芋にぎり 米・しらす干し・小松菜・ごま お茶	牛乳
5	火	🍚	●鮭のタルタルソースかけ ◆和風サラダ ★豆腐とわかめのすまし汁	鮭・卵・玉葱・マヨネーズ・キャベツ ひじき・かまぼこ・大根・小松菜・かつお節・酢・サラダ油 豆腐・玉葱・わかめ・じゃが芋・いりこ・しょう油	いよかん	◇ジャムサンド 食パン・イチゴジャム 牛乳	牛乳
6	水	🍜	●わかめうどん ◆青菜と高野の煮浸し ★ポテトサラダ	うどん・鶏肉・卵・かまぼこ・わかめ・玉葱・人参・椎茸・昆布・かつお節・しょう油 高野豆腐・小松菜・人参・しめじ・しょう油・砂糖 じゃが芋・キャベツ・人参・ハム・マヨネーズ	バナナ	◇梅おにぎり 米・梅干し・海苔 お茶	牛乳
7	木	🍚	●豆腐の五目煮 ◆キャベツの甘酢和え ★きぬさやのすまし汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき茸・水菜・片栗粉・しょう油 キャベツ・人参・かにかまぼこ・コーン・ごま・酢・砂糖 きぬさや・玉葱・じゃが芋・麩・いりこ・しょう油	ほっさく	◇マドレーヌ 小麦粉・バター・卵・砂糖 牛乳	牛乳
8	金	🍚	●チャフチェ ◆小松菜のじゃが和え ★卵とほうれん草のスープ	豚肉・春雨・玉葱・人参・椎茸・たけのこ・砂糖・しょう油・鶏ガラ・ごま油 小松菜・もやし・人参・ちりめんじゃこ・ごま油・しょう油 卵・ほうれん草・えのき茸・玉葱・いりこ・しょう油	いちご	◇じゃがバター じゃが芋・バター 牛乳	牛乳
9	土	🍚	●チキンライス ◆グリーンサラダ ★ポトフ風スープ	鶏肉・玉葱・人参・グリーンピース・コーン・ケチャップ・バター・コンソメ キャベツ・水菜・アスパラ・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・人参・ウインナー・コンソメ	オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳
11	月	🍚	●肉じゃが ◆ほうれん草のおかか和え ★なめこの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・いんげん・しょう油・砂糖 ほうれん草・人参・もやし・コーン・かつお節・しょう油 なめこ・玉葱・豆腐・葱・いりこ・味噌	いよかん	◇鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳
12	火	🍚	●白身魚のフライ ◆コールスロー ★キャロットスープ	バトウ・小麦粉・卵・パン粉・ブロッコリー キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 人参・じゃが芋・玉葱・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ	バナナ	◇もちもちパン もちもちパンミックス・卵・サラダ油 牛乳	牛乳
13	水	🍜	●ちゃんぽん ◆かぼちゃのおかか煮 ★大根のツナ和え	中華麺・豚肉・エビ・イカ・アサリ・キャベツ・玉葱・人参・もやし・葱・鶏ガラ かぼちゃ・かつお節・しょう油・砂糖 マグロの水煮・大根・人参・わかめ・しょう油・酢	いちご	◇筍おにぎり 米・たけのこ・人参・油揚げ・干し椎茸 お茶	牛乳
14	木	🍲 納豆	●豆腐の落とし揚げ ◆さんぴら ★水菜のすまし汁	豆腐・豚挽肉・ひじき・玉葱・人参・葱・卵・片栗粉 ごぼう・人参・いんげん・しらたき・しょう油・砂糖 水菜・玉葱・椎茸・卵・いりこ・しょう油	ほっさく	♡じゃがフリッツ じゃが芋・バター・小麦粉・コンソメ 牛乳	牛乳
15	金	🍱 弁当日				◇パンナコッタ ヨーグルト・牛乳・生クリーム・砂糖・ゼラチン・イチゴジャム お茶	牛乳
16	土	🍚	●ピビンバ ◆じゃが芋の田舎煮 ★わかめのすまし汁	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・しょう油・砂糖 わかめ・玉葱・卵・いりこ・しょう油	バナナ	せんべい 牛乳	牛乳
18	月	🍚	●チキンチャップ ◆コロコロサラダ ★豆腐スープ	鶏肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ かぼちゃ・じゃが芋・アスパラ・ウインナー・マヨネーズ 豆腐・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油	オレンジ	ヨーグルト クラッカー	牛乳
19	火	🍚	●さばの生姜煮 ◆ほうれん草の白和え ★かきたま汁	さば・しょう油・じゃが芋・青のり 豆腐・ほうれん草・人参・コーン・しらたき・ごま・味噌・砂糖 卵・玉葱・葱・麩・いりこ・しょう油	いちご	◇お好み焼き 豚肉・キャベツ・長芋・小麦粉・卵・かつお節・青のり・ソース・マヨネーズ 牛乳	牛乳
20	水	🍞	●春野菜のグラタン ◆ツナサラダ ★切干スープ	マカロニ・ベーコン・玉葱・じゃが芋・アスパラ・グリーンピース・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・コーン・ほうれん草・酢・サラダ油 切干大根・人参・えのき茸・パセリ・コンソメ	バナナ	◇ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳
21	木	🍚	●鶏の唐揚げ ◆三色ごま和え ★じゃが芋の味噌汁	鶏肉・卵・小麦粉・片栗粉・しょう油・キャベツ 小松菜・人参・もやし・ごま・しょう油 じゃが芋・玉葱・油揚げ・わかめ・いりこ・味噌	オレンジ	誕生ケーキ カステラ・いちご 牛乳	牛乳
22	金	🍚	●マーボー豆腐 ◆春雨の酢もの ★ニラ玉スープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・たけのこ・干し椎茸・味噌・鶏ガラ・片栗粉 春雨・もやし・人参・わかめ・酢・砂糖 ニラ・卵・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	ほっさく	◇ココアロッククッキー 小麦粉・ココア・コーンフレーク・バター・卵・砂糖・レーズン 牛乳	牛乳
23	土	🍚	●あけぼの飯 ◆厚揚げの味噌炒め ★キャベツスープ	ちりめんじゃこ・人参・小松菜 厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・いんげん・味噌・砂糖 キャベツ・玉葱・油揚げ・いりこ・しょう油	バナナ	せんべい 牛乳	牛乳
25	月	🍚	●花しょうまい ◆小松菜のナムル ★若竹汁	豚挽肉・玉葱・椎茸・片栗粉・しょう油・キャベツ 小松菜・もやし・人参・ごま・ごま油・しょう油 たけのこ・わかめ・玉葱・豆腐・いりこ・しょう油	いちご	◇カレーピラフおにぎり 米・ベーコン・玉葱・人参・コーン・カレー粉・コンソメ・バター お茶	牛乳
26	火	🍚	●さわらの若草焼き ◆納豆和え ★かぼちゃの味噌汁	さわら・マヨネーズ・パセリ・アスパラ・ベーコン 納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・かつお節・海苔・しょう油 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	バナナ	◇ヨーグルトケーキ ミックス粉・卵・ヨーグルト・牛乳・バター・砂糖 牛乳	牛乳
27	水	🍜	●ナポリタン ◆春キャベツのごまネーズ和え ★ほうれん草とコーンのスープ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・人参・しめじ・ケチャップ キャベツ・人参・ひじき・ちくわ・ごま・マヨネーズ ほうれん草・玉葱・コーン・卵・いりこ・しょう油	いよかん	◇炊き込みおにぎり 米・鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ お茶	牛乳
28	木	🍲 ごはんめ	●ごいのほりバーグ ◆ポテトサラダ ★麩のすまし汁	合挽肉・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・きゅうり・キャベツ じゃが芋・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ 麩・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油	いちご	柏餅 牛乳	牛乳
30	土	🍚	●とぼろ丼 ◆もやしとキャベツの磯和え ★じゃが芋のすまし汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油・砂糖 もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油 じゃが芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	クリームパン 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 15 日です。

今月の旬

春キャベツ・アスパラガス・グリーンピース・たけのこ・わかめ・しいたけ・いちご

