



# 令和5年 4月予定献立表



松島さくら保育園  
【♪は手作りおやつです】

日曜日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考			
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる				
AMおやつ	1 土	ビスケット 麦茶 南瓜ひき肉サンドフライ チキンナゲット 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ チキンナゲット	キャベツ 人参 もやし バナナ	ビスケット 油 油 油				
PMおやつ		ゼリー			ゼリー					
AMおやつ		3 月		クッキー 麦茶 オムライス シーザーサラダ 味噌スープ フルーツカクテル	ごはん	卵 鶏肉 味噌		玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 カリフラワー フロッコリー コーン 大根 人参 白菜 パイナップル 黄桃 フルーツカクテル パナソニック りんご	クッキー 米 油 クルトン ドレッシング	Book de Lunch 「おとがあらわれてオムライス」
PMおやつ				ト赤飯まんじゅう 牛乳		豆乳 甘納豆			＊もち米 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	
AMおやつ	ゼリー					ゼリー				
PMおやつ	4 火 😊	白身魚のカラフル味噌焼き ひじきマヨネーズサラダ 生揚げの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	カレー 味噌 ひじき 生揚げ 味噌 煮干し	玉ねぎ 赤ピーマン いんげん 人参 胡瓜 コーン もやし キャベツ ねぎ りんご		乾物メニュー「ひじき」			
		PMおやつ		ト青のりチップス 牛乳	飲:牛乳 青のり			餃子の皮 油		
AMおやつ	5 水 😊	ビスケット 麦茶 レバーのケチャップからめ キャベツの和え物 けんちん汁 果物(オレンジ)	ごはん	飲:牛乳 レバー ハム 糸かまぼこ 鶏肉 豆腐 油揚げ 鰹節	生姜 キャベツ コーン 赤ピーマン フロッコリー 大根 人参 ごぼう ねぎ オレンジ	ビスケット 砂糖 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 油	レバーは鉄分豊富な食材で、成長期の子どもたちに食べてほしい食材のひとつです。			
PMおやつ		トきな粉プリン		豆乳 きな粉 寒天 生クリーム		砂糖				
AMおやつ		6 木 😊		クッキー 麦茶 鯖のオレンジ煮 ほうれん草の胡麻和え じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鯖 味噌 ハム 味噌 煮干し		ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 もやし キャベツ 小松菜 ねぎ バナナ	クッキー 砂糖 ごま 砂糖 じゃが芋	長嶋茂雄さんが「魚へんにブルー」という名言を残しているように、サバは漢字で「鯖」と書きます。
PMおやつ				クリームワッフル 牛乳		飲:牛乳			クリームワッフル	
AMおやつ	7 金 😊	ビスケット 麦茶 鶏肉のフリッター 大根のべっこう煮 豆腐と野菜の味噌汁 果物(りんご)	ごはん	飲:牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	生姜 キャベツ コーン 赤ピーマン フロッコリー 大根 人参 ごぼう いんげん 人参 えのき ねぎ りんご	ビスケット 砂糖 片栗粉 油 砂糖	フリッターという言葉はラテン語で「揚げ物」を意味する「fritura」が語源です。			
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト						
AMおやつ		8 土 😊		クッキー 麦茶 春巻き 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん				クッキー 春巻き 油	
PMおやつ				ビスケット 麦茶					ビスケット	
AMおやつ	10 月 😊	クラッカー 麦茶 カレーライス 福神漬 カリフロコーンサラダ クラッシュゼリー	ごはん	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 セロリ りんご 福神漬 カリフラワー フロッコリー 人参 コーン レーズン みかん パイン 黄桃 レモン汁	ビスケット クラッカー ドレッシング ゼリーの素	インドを中心とした熱帯、亜熱帯地方でのスパイス料理を総称して英語で「カレー」と呼ぶようになりました。			
PMおやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい				
AMおやつ		11 火 😊		せんべい 麦茶 チキンフレイク焼き じゃが芋のカクテル煮 大根とわかめの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉 チーズ わかめ 煮干し 味噌		人参 いんげん 大根 人参 ねぎ オレンジ	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 片栗粉 じゃが芋 砂糖	コーンフレークは、トウモロコシの粉を原料としたシリアル的一种です。
PMおやつ				ト秣のラスク 牛乳		飲:牛乳			秣 バター 砂糖	
AMおやつ	12 水 😊	クッキー 麦茶 たらのクリームグラタン 豆のサラダ キャベツのスープ 果物(バナナ)	ごはん	たら お米でとろけるチーズ ミックスビーンズ ひよこ豆 大豆 ウインナー	玉ねぎ にんにく 人参 胡瓜 コーン フロッコリー キャベツ 玉ねぎ バナナ パイナップル	クッキー じゃが芋 パン粉 油 砂糖	世界の料理「ポルトガル」			
PMおやつ		トパイナップルケーキ 牛乳		飲:牛乳 砂糖		バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー				
AMおやつ		13 木 😊		クッキー 麦茶 竹の子ごはん 野菜と豆腐のキッシュ 磯だし和え 豚汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 ベーコン 生クリーム のり 豚肉 味噌 煮干し		竹の子 人参 椎茸 いんげん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう キャベツ 人参 もやし 胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく バナナ	米 油 砂糖 油 ドレッシング ごま 里芋 ごぼう ごま油	食物繊維が豊富で腸内環境を整え、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含みます。
PMおやつ				ト大学芋 牛乳		牛乳			さつま芋 油 砂糖 ごま	
AMおやつ	14 金 😊	せんべい 麦茶 豚肉の西京焼き マカロニソテー コーンクリームスープ 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 味噌 牛乳 スキムミルク	ねぎ 生姜 ミックスベジタブル 玉ねぎ 玉ねぎ コーン バナナ	せんべい 砂糖 ごま油 小麦粉 オリーブ油 マカロニ 砂糖 油 じゃが芋 ベジメルトソース	京都の伝統的なおみそ「西京味噌」にみりんや酒を加え、漬けたものを「西京漬」と呼びます。			
PMおやつ		ゼリー				ゼリー				

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
15 土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			じゃが芋 油
	オムレツ		オムレツ			
	フライドポテト					
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
17 月	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭 味噌		小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	じゃが芋 油 砂糖
	肉じゃが		豚肉	人参 玉ねぎ 白滝 いんげん		
	油揚げとキャベツの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜		
	果物(りんご)			りんご		
PMおやつ	トジャムサンドパン 牛乳		飲:牛乳		パン ジャム	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
18 火	フルコキ丼	ごはん	豚肉	人参 しめじ ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 油 ごま油	春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油
	春雨の中華サラダ		ハム 卵	人参 胡瓜		
	中華スープ		鶏肉 豆腐	ほうれん草 人参 もやし		
	果物(パイナップル)			パイナップル		
PMおやつ	トビスケットケーキ 牛乳		牛乳 牛クリーム		ビスケット	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
19 水	つけけんちんうどん	麺	鶏肉 油揚げ 豆腐 和風だし	大根 人参 ごぼう ねぎ		コロッケ 油
	コロッケ		納豆	切り干し大根		
	そぼろ納豆			バナナ		
	果物(バナナ)					
PMおやつ	ト甘納豆きな粉おにぎり 麦茶		甘納豆 きな粉		米	
AMおやつ	ゼリー				ゼリー	
20 木	ひじきと豆腐ハンバーグ	ごはん	ひじき 豆腐 鶏肉	ねぎ 人参	パン粉 砂糖 片栗粉	マカロニ ドレッシング
	マカロニと洋風野菜サラダ		味噌 煮干し	洋風野菜ミックス		
	南瓜の味噌汁			南瓜 小麦粉 ねぎ		
	果物(りんご)			りんご		
PMおやつ	トかいじゅうドーナツ 牛乳		飲:牛乳 卵		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター ごま油	
AMおやつ	クラッカー 麦茶		飲:牛乳		クラッカー	
21 金	かみかみチキンナゲット	ごはん	鶏肉 豆腐 高野豆腐	れんこん	パン粉 片栗粉 油	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ
	大豆とチーズのかみかみサラダ		大豆 チーズ 味噌	胡瓜 人参		
	さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ		
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	プリン				プリン	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
22 土	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ			油
	厚焼き玉子		玉子焼き	キャベツ 人参 もやし		
	野菜炒め			バナナ		
	果物(バナナ)					
PMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
24 月	大豆ミートそぼろ丼	ごはん	大豆ミート	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 いんげん	米 油 砂糖	春巻きの皮 油 片栗粉 オリーブ油
	パリパリサラダ		味噌 煮干し	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜		
	さつま芋の味噌汁			小松菜 ねぎ		
	果物(りんご)			りんご		
PMおやつ	トしゃかしゃかパン 牛乳		飲:牛乳 きな粉		パン 砂糖	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
25 火	鯖の味噌煮	ごはん	鯖 味噌	生姜	砂糖	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ
	ポテトサラダ		魚肉ソーセージ	コーン 胡瓜 人参		
	豆腐のすまし汁		豆腐 鰹節	人参 しめじ ねぎ		
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ト甲州かりんとう 牛乳				ほうとう 油 砂糖 ごま	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
26 水	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ トマト グリンピース	米 じゃが芋 油 ルー	砂糖 オリーブ油 片栗粉
	アスパラサラダ		ハム	アスパラ カリフラワー 赤ピーマン		
	フルーツポンチ			みかん パイン 黄桃 レーズン バナナ りんご		
	ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
27 木	セルフおにぎり	ごはん	のり		米	じゃが芋 片栗粉 砂糖
	カラフル卵焼き		卵	椎茸 人参 赤ピーマン ブロッコリー		
	生揚げの五目旨煮		鶏肉 厚揚げ	大根 人参 いんげん		
	南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
PMおやつ	トソフトビスケット 牛乳		飲:牛乳 スキムミルク ヨーグルト		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
28 金	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま塩	砂糖 片栗粉 マーメレード
	鶏肉のマーメレード焼き		鶏肉			
	りっちゃんのサラダ		ハム 鰹節 昆布	キャベツ 人参 胡瓜 コーン トマト		
	お祝いすまし汁		わかめ なると 鰹節	ほうれん草 椎茸 ねぎ		
PMおやつ	トお誕生日ケーキ 牛乳		生クリーム		米粉のカップケーキ カラーシュガー	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

☺ フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

