

# 令和6年度 4月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	ごはん 豚肉の生姜焼き きつね和え みそ汁（じゃがいも）	7分づき米、じゃがいも、なたね油、三温糖、黒いりごま	豚肉、木綿豆腐、合わせみそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	塩せんべい
02火	麦ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁（切干大根） 果物（オレンジ）	7分づき米、じゃがいも、マヨドレ、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、合わせみそ	オレンジ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン、国産切干だいこん、カットわかめ	おとうふビスケット 牛乳
03水	ごはん 鶏肉と大根のべっこう煮 ほうれん草とわかめのおひたし 豆腐みそ汁	7分づき米、白双糖、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、合わせみそ、油揚げ	だいこん、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、カットわかめ	豆乳クッキー 牛乳
04木	ごはん 肉じゃが キャベツとじゃこの甘酢あえ みそ汁（わかめ）	7分づき米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油	木綿豆腐、豚肉、合わせみそ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、カットわかめ	ふがし 未：うす焼せんべい
05金	豆腐とひき肉のあんかけ丼 小松菜ともやしの和え物 麩のすまし汁	7分づき米、片栗粉、三温糖、ふ、白いりごま、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、合わせみそ	こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、まいたけ、みつば、しょうが、カットわかめ	お菓子 牛乳
08月	カレーライス キャベツのツナサラダ 果物（いちご）	7分づき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	豚肉、ツナ油漬	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、福神漬	ミレービスケット
09火	ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 春雨の三杯酢 みそ汁（なめこ）	7分づき米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、合わせみそ	みかん缶、なめこ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	手作りマカロニおかし 牛乳
10水	みそラーメン シュウマイ 果物（オレンジ）	中華麺、油	牛乳、無添加国産ポークシュウマイ、豚肉、合わせみそ	オレンジ、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	はとむぎおこし 牛乳
11木	麦ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え みそ汁（大根・あげ）	7分づき米、押麦、白いりごま、ごま油	さけ、挽きわり飛騨納豆、合わせみそ、油揚げ	こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	星のおせんべい
12金	ごはん 豆腐ハンバーグ 春キャベツの胡麻ネーズ みそ汁（さつまいも）	7分づき米、合い挽肉、さつまいも、マヨドレ、片栗粉、白すりごま、白いりごま	牛乳、しぼり豆腐、合わせみそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、国産干しいただけ、カットわかめ	きなこウエハース 牛乳
15月	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁	7分づき米、片栗粉、油、白いりごま、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、合わせみそ、しらす干し	こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	うの花クッキー
16火	雑穀ごはん サバの塩焼き ひじきの煮つけ みそ汁（ほうれん草）	7分づき米、雑穀米、三温糖、なたね油	牛乳、さば、木綿豆腐、合わせみそ、だいたい水煮、油揚げ	国産長ひじき、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しめじ	もち小丸 牛乳 未：おせんべいサラダ味