

# 令和4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 金	ごはん 鶏肉の照り焼き 菜の花のサラダ みそ汁（なめこ）	米、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ	なばな、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	はとむぎおこし 牛乳
04 月	ごはん 豚肉の生姜焼き きつね和え みそ汁（じゃがいも）	米、じゃがいも、なたね油、三温糖、黒いりごま	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	畑のクラッカー 牛乳
05 火	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	米、ざらめ、白いりごま、油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ	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	おとうふビスケット 牛乳
06 水	カレーライス キャベツのツナサラダ 果物（オレンジ）	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、福神漬	塩せんべい 牛乳
07 木	マーボー丼 シュウマイ わかめスープ 果物（いちご）	米、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、無添加国産ポークシュウマイ、豚ひき肉、みそ	いちご、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、カットわかめ	しょうゆせんべい 牛乳
08 金	ロールパン コロッケ 付け野菜（ブロッコリー） オニオンスープ ももゼリー	乳・卵・大豆不使用 ロールパン、米粉マカロニ、なたね油	牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン	ミレービスケット 牛乳
11 月	ごはん 肉じゃが キャベツの昆布和え みそ汁（油揚げ）	米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油、白いりごま	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	ふがし 牛乳 未：あまからせんべい
12 火	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁（もやし）	米、三温糖、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐、しらす干し	こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、みかん缶、ねぎ、国産干ししいたけ、カットわかめ	手作りみかんゼリー
13 水	五目うどん かぼちゃのひき肉フライ 果物（バナナ）	うどん、なたね油	牛乳、鶏肉	バナナ、かぼちゃのひき肉フライ、だいこん、にんじん、ねぎ、国産干ししいたけ	みたらし団子 牛乳 未：ソースせんべい
14 木	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ 豚汁 果物（オレンジ）	米、つきこん、三温糖、なたね油	さけ、豚肉、みそ、油揚げ	オレンジ、にんじん、だいこん、国産長ひじき、ねぎ、ごぼう	星のおせんべい 牛乳
15 金	ゆかりごはん 大根と豚肉の煮物 きゅうりの三杯酢 みそ汁（厚揚げ）	米、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、しらす干し	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	きなこウエハース 牛乳
18 月	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼 ゆかり和え 若竹汁 果物（オレンジ）	米、三温糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ、カットわかめ、たまねぎ	豆乳クッキー 牛乳