

4月

献立表

2024年度
なでしこ保育園

| | 献立 | 赤 (血や肉になるもの) | 黄 (カや体温になるもの) | 緑 (体の調子を整えるもの) | 調味料 | おやつ |
|----------------------|----------------------|-----------------|------------------|--------------------------------|-----------------------|---|
| 1 15 (月) | ヤンニョムチキン | 鶏肉 | 片栗粉 油 ごま | ニンニク | みそ ケチャップ 醤油 砂糖 みりん | ココアちんすこう (小麦粉、砂糖、 油、ココア、 スキムミルク) バナナ |
| | ナムル | | ごま ごま油 | もやし 人参 きゅうり チンゲン菜 | 中華だし 醤油 | |
| | 中華スープ | あさり | | たまねぎ 人参 南瓜 ニラ | 中華だし 醤油 塩 | |
| | ごはん | | ごはん | | | |
| 2 16 30 (火) | サワラの塩麹焼き | サワラ | | | 塩麹 酒 | ガーリックトースト (食パン、バター、 オリーブ油、 ニンニク、パセリ) オレンジ |
| | 五目豆 | 鶏肉 大豆 昆布 | | たまねぎ 人参 れんこん 乾しいたけ こんにゃく | 砂糖 醤油 みりん 酒 | |
| | みそ汁 | 豆腐 | さつまいも | 大根 人参 ほうれん草 | みそ | |
| | ごはん | | ごはん | | | |
| 3 17 (水) | 鶏肉のバター醤油焼き | 鶏肉 | バター | 青ねぎ | 醤油 | 青のりポテト (じゃがいも、 青のり、塩) 棒チーズ |
| | マカロニサラダ | | マカロニ コーン | キャベツ 人参 きゅうり | マヨドレ | |
| | コンソメスープ | ウインナー | じゃがいも | たまねぎ えのき ブロッコリー | コンソメ 醤油 | |
| | ごはん | | ごはん | | | |
| 4 18 (木) | 鮭の南蛮漬け | 鮭 | 片栗粉 油 | たまねぎ 人参 ピーマン | 砂糖 醤油 みりん 酢 | マーメイドクッキー (小麦粉、バター、 砂糖、ジャム、 スキムミルク) りんご |
| | 若竹煮 | わかめ | | キャベツ 人参 たけのこ | 砂糖 醤油 塩 みりん | |
| | みそ汁 | | | 大根 小松菜 南瓜 青ねぎ | みそ | |
| | ごはん | | ごはん | | | |
| 5 (金) | すき焼き風煮 | 牛肉 豆腐 | | 白菜 人参 白ねぎ 乾しいたけ しらたき | 砂糖 醤油 みりん | 豆腐ドーナツ (ケーキMIX、 豆腐、砂糖、油、 スキムミルク) オレンジ |
| | しらす和え | しらす | | 人参 もやし 小松菜 | 砂糖 醤油 | |
| | みそ汁 | 竹輪 | じゃがいも | たまねぎ ほうれん草 | みそ | |
| | ごはん | | ごはん | | | |
| 19 (金) | カレイの ラビコットソース | カレイ | 小麦粉 油 オリーブ油 | たまねぎ きゅうり トマト | 砂糖 塩 酢 | アメリカンドッグ (ウインナー、 ケーキMIX、牛乳、 砂糖、スキムミルク、 ケチャップ、油) オレンジ |
| | ブロッコリーと じゃがいものソテー | ウインナー | じゃがいも コーン | ブロッコリー 人参 | コンソメ 醤油 | |
| | コンソメスープ | | | アスパラガス キャベツ 人参 小松菜 しめじ | コンソメ 醤油 | |
| | ごはん | | ごはん | | | |
| 6 20 (土) | チャーハン | 豚ミンチ | ごはん コーン ごま油 | たまねぎ 人参 レタス ピーマン 青ねぎ | 中華だし 塩 醤油 | わかめおにぎり (米、 わかめふりかけ) |
| | 中華スープ | | | もやし 南瓜 チンゲン菜 | 中華だし 塩 醤油 | 果物 |

| | 献立 | 赤 (血や肉になるもの) | 黄 (力や体温になるもの) | 緑 (体の調子を整えるもの) | 調味料 | おやつ |
|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------------------|-------------------|---|
| 8 22 (月) | 鶏の照り焼き | 鶏肉 | | | 砂糖 醤油 みりん | ミルクもち (牛乳、片栗粉、砂糖、 きな粉、塩) りんご |
| | かみかみ和え | さきイカ | | キャベツ 人参 小松菜 レンコン | 砂糖 醤油 | |
| | みそ汁 | 竹輪 | | たまねぎ 大根 人参 南瓜 | みそ | |
| | ごはん | | ごはん | | | |
| 9 23 (火) | ホキの煮つけ | ホキ | | 生姜 | 砂糖 醤油 | りんごと野菜の ジャムサンド (食パン、りんご、 人参、南瓜、砂糖) バナナ |
| | スタミナ納豆 | 鶏ミンチ 納豆 | ごま油 | たまねぎ 人参 ニラ エリンギ | 中華だし 砂糖 醤油 | |
| | みそ汁 | 豆腐 | じゃがいも | 白菜 人参 小松菜 | みそ | |
| | ごはん | | ごはん | | | |
| 10 24 (水) | 春野菜カレー | 牛肉 スキムミルク | ごはん じゃがいも | たまねぎ 人参 じゃがいも アスパラガス | カレールウ 砂糖 ケチャップ | 大学芋 (さつまいも、油、 砂糖、醤油、みりん、 黒ごま) 棒チーズ |
| | 春キャベツの コールスロー | ツナ | コーン 油 | キャベツ 人参 きゅうり | 砂糖 酢 | |
| 11 25 (木) | サバのごま味噌焼き | サバ | 白ごま 練りごま | | みそ 砂糖 酒 | 小松菜しらすおにぎり (米、しらす、 小松菜、人参、 砂糖、醤油、みりん、 ごま油、ごま) 年長：いりこ 年少：昆布 |
| | きんぴらごぼう | 豚肉 | さつまいも | ごぼう 人参 ピーマン しらたき | 砂糖 醤油 みりん | |
| | ずまし汁 | | | たまねぎ 人参 大根 ほうれん草 南瓜 | 醤油 みりん 塩 | |
| | ごはん | | ごはん | | | |
| 12 (金) | タンドリーチキン | 鶏肉 ヨーグルト | | 生姜 ニンニク | ケチャップ カレー粉 塩 | きな粉蒸しパン (ケーキMIX、砂糖、 油、豆乳、きな粉) オレンジ |
| | さつまいもサラダ | | さつまいも | たまねぎ 人参 きゅうり | マヨドレ | |
| | コンソメスープ | | じゃがいも | アスパラガス キャベツ 人参 えのき | コンソメ 醤油 | |
| | ごはん | | ごはん | | | |
| 26 (金) | タンドリーチキン | 鶏肉 ヨーグルト | | 生姜 ニンニク | ケチャップ カレー粉 塩 | こいのぼりどら焼き (ケーキMIX、砂糖、 メープルシロップ、 みりん、牛乳、 スキムミルク、 あんこ、ココア、油) オレンジ |
| | さつまいもサラダ | | さつまいも | たまねぎ 人参 きゅうり | マヨドレ | |
| | コンソメスープ | | じゃがいも | アスパラガス キャベツ 人参 えのき | コンソメ 醤油 | |
| | ごはん | | ごはん | | | |
| 13 27 (土) | 中華丼 | 豚肉 | ごはん 片栗粉 | たまねぎ 白菜 人参 ピーマン 乾しいたけ | 中華だし 砂糖 醤油 | ペアロール 果物 |
| | みそ汁 | 豆腐 | | 大根 人参 南瓜 青ねぎ | みそ | |

