

2022年度

## 4月 予定献立表

つくしんぼ西保育園

	献立(調味料)	赤(血や肉になる)	黄(燃えてエネルギーになる)	緑(身体の調子を整える)
月 ( 11 ・ 25 )	・ごはん ・豚肉の味噌炒め(味噌、醤油) ・ナムル(醤油、すし酢) ・スープ(鶏ガラだし、薄口醤油) ・甘辛せんべい(醤油) ・牛乳	豚肉	五分づき米 きび糖、ごま油 ごま油 ごま油 白玉粉、きび糖	キャベツ、玉ねぎ、人参 ほうれん草、もやし 大根、ニラ
火 ( 12 ・ 26 )	・ごはん ・鶏肉の磯辺焼き(塩麹) ・かぼちゃサラダ(醤油、すし酢) ・味噌汁(味噌) ・さつま芋スティック(塩) ・牛乳	鶏肉、青のり うすあげ	五分づき米 片栗粉、なたね油 なたね油 さつま芋、なたね油	かぼちゃ、人参、ブロッコリー もやし、小松菜
水 ( 13 ・ 27 )	・ごはん ・魚の竜田揚げ(醤油、みりん) ・塩昆布和え ・すまし汁(薄口醤油) ・夕焼けおにぎり(醤油、みりん) ・牛乳	魚 塩昆布	五分づき米 きび糖、なたね油、片栗粉 五分付き米	しょうが 小松菜、人参、アスパラガス えのきだけ、青ねぎ 人参
木 ( 14 ・ 28 )	・ごはん ・筑前煮(醤油、みりん) ・春野菜の炊き合わせ(醤油、みりん) ・すまし汁(薄口醤油) ・きな粉マカロニ ・牛乳	鶏肉 わかめ、ちくわ きな粉	五分づき米 こんにやく なたね油、きび糖 マカロニ、きび糖	人参、れんこん、ごぼう、椎茸、いんげん キャベツ、ふき、タケノコ、人参 玉ねぎ、水菜
金 ( 1 ・ 15 )	・ハヤシライス(ケチャップ、ウスターソース) ・ツナ和え(マヨドレ、醤油) ・スープ(コンソメ) ・バナナケーキ(ベーキングパウダー) ・牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	五分づき米、きび糖、片栗粉、オリーブ油 オリーブ油 小麦粉、バター、きび糖	玉ねぎ、人参、かぼちゃ きゅうり、もやし、人参 レタス、豆苗 バナナ
土 ( 2 ・ 16 ・ 30 )	・ごはん ・鶏肉の中華煮(醤油、鶏ガラだし) ・スープ(コンソメ) ・干菓子 ・牛乳	鶏肉 豆腐	五分づき米 きび糖、片栗粉、なたね油	玉ねぎ、人参、大根、干し椎茸 チンゲン菜、豆苗

	献立(調味料)	赤(血や肉になる)	黄(燃えてエネルギーになる)	緑(身体の調子を整える)
月 ( 4 ・ 18 )	・ごはん ・ミートローフ(ケチャップ) ・しろ菜とコーンの和え物(醤油) ・スープ(コンソメ) ・もちもちパン(ベーキングパウダー) ・牛乳	牛ひき肉、豆腐 牛乳、豆腐	五分づき米 オリーブ油 なたね油 オリーブ油 白玉粉、米粉、黒糖、なたね油	玉ねぎ、人参、そら豆 しろ菜、もやし、コーン 白菜、長ねぎ
火 ( 5 ・ 19 )	・ごはん ・鶏のからあげ(醤油、みりん) ・切干大根サラダ(醤油、すし酢) ・味噌汁(味噌) ・フライドポテト(塩) ・牛乳	鶏肉 もずく	五分づき米 片栗粉、なたね油 なたね油 じゃが芋、オリーブ油	にんにく、生姜 切干大根、人参、さやいんげん キャベツ
水 ( 6 ・ 20 )	・ごはん ・魚の照り焼き(醤油、みりん) ・ゆかり和え(すし酢) ・すまし汁(薄口醤油) ・りんごゼリー ・牛乳	魚 寒天	五分づき米 きび糖 きび糖	キャベツ、スナックエンドウ、ゆかり粉 大根、人参、青ねぎ りんごジュース
木 ( 7 ・ 21 )	・ごはん ・豚肉と高野の煮物(醤油、みりん) ・のり和え(醤油) ・味噌汁(味噌) ・麩ラスク ・牛乳	豚肉、高野豆腐 焼きのり	五分づき米 なたね油 麩、きび糖、バター	玉ねぎ、人参、うすいえんどう 小松菜、チンゲン菜 もやし、豆苗
金 ( 8 ・ 22 )	・ごはん ・レモンチキン(塩) ・さつま芋サラダ(マヨドレ、醤油、すし酢) ・スープ(鶏ガラだし、薄口醤油) ・五平餅(味噌、みりん) ・牛乳	手羽中ハーフ	五分づき米 さつま芋 なたね油 五分づき米、もち米、きび糖、ごま油	レモン 玉ねぎ、人参、ブロッコリー 舞茸、ほうれん草
土 ( 9 ・ 23 )	・豚肉と塩昆布の混ぜご飯(醤油) ・野菜炒め(醤油、鶏ガラだし) ・味噌汁(味噌) ・干菓子 ・牛乳	豚肉、塩昆布 あおさのり	五分づき米、きび糖 なたね油	人参 キャベツ、もやし、ピーマン、舞茸 じゃが芋、玉ねぎ

※食材等の都合で、献立が変更する場合があります。ご了承ください。※おやつに牛乳がつかます。 ※21日は給食は誕生日会のメニューになります。