

2024年 4月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
1	月	麻婆豆腐丼 ブロッコリーとコーンの中華サラダ スープ(人参、白菜) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 パン、バター	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	乾しいたけ ブロッコリー コーン缶詰 はくさい ねぎ、しょうが にんにく、にんじん	クラッカー 麦茶 牛乳 みそバタートースト 麦茶 牛乳		
2	火	ゆかりごはん 鱈の煮物 さつまいもの天ぷら みそ汁(わかめ、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖 さつまいも、麩 バター、グラニュー糖	みそ たら 牛乳	かつわかめ ふりかけ ゆかり たまねぎ さやいんげん しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 麩ラスク 麦茶 牛乳		
3	水	ごはん アスパラ入り豚肉の炒め物 トマトサラダ みそ汁(豆腐、小松菜) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	トマト アスパラガス にんじん たまねぎ こまつな、グリーンピース きゅうり、しょうが	ビスケット 麦茶 牛乳 ピースおにぎり 麦茶 牛乳		
4	木	ごはん 鱈のオーロラ焼き 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁(かぶ、しめじ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	油揚げ みそ さわら 牛乳	ぶなしめじ こまつな かぶ オレンジジュース 寒天	ヨーグルト 麦茶 手作りゼリー(オレンジ) せんべい 麦茶、牛乳		
5	金	ごはん 鶏肉の甘辛煮 粉ふき芋 みそ汁(茄子、もやし) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも 米粉 白ごま ごま油	鶏肉 みそ 牛乳	ブロッコリー りよくとうもやし なす にんじん にら たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 米粉のチヂミ 麦茶 牛乳		
6	土	しょうゆラーメン たたききゅうり 果物(もも缶) 麦茶	白ごま 中華めん ごま油 パン	豚肉 牛乳	黄桃缶 コーン缶詰 ほうれんそう にんじん きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳		
8	月	カレーライス 甘酢あえ スープ(レタス、コーン) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油、じゃがいも アルギンフリーカレー りんごジャム、プリン	豚肉 牛乳	レタス コーン缶詰 にんにく にんじん だいこん、きゅうり たまねぎ、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 プリン 麦茶 牛乳		
9	火	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(なめこ、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ごま油 米粉 上白糖 いちごジャム	油揚げ みそ さけ 牛乳	焼きのり ほうれんそう なめこ えのきたけ	せんべい 麦茶 牛乳 米粉の桜色蒸しパン 麦茶 牛乳		
10	水	ごはん 豆腐のまり揚げあんかけ かぼちゃサラダ みそ汁(チンゲン菜、もやし) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 上白糖	豚ひき肉 豆腐 削り節 みそ ヨーグルト	乾しいたけ チンゲン菜、みかん缶 りよくとうもやし ねぎ、パイナップル にんじん、黄桃缶 きゅうり、かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 フルーツもりもりヨーグルト(バイン) 麦茶		
11	木	筍ごはん 赤魚のおろし煮 いんげんのごま和え みそ汁(キャベツ、麩) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 麩 上白糖 干しうどん	赤魚 油揚げ みそ 豚肉 牛乳	キャベツ ゆでたけのこ にんじん だいこん しょうが さやいんげん、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 味噌うどん 麦茶 牛乳		
12	金	ごはん 磯辺つくね フレンチサラダ みそ汁(里芋、人参) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さといも 乾燥パン粉 上白糖、オリーブ油	鶏ひき肉 みそ 油揚げ 牛乳	トマト キャベツ にんじん たまねぎ しょうが あおのり、乾しいたけ	せんべい 麦茶 牛乳 かやくごはん 麦茶 牛乳		
13	土	スパゲティナポリタン きのこスープ 果物(みかん缶) 麦茶	上白糖 スパゲティ オリーブ油 パン	アルギンフリーウインナー 牛乳	青ピーマン みかん缶 またけ たまねぎ えのきたけ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
30	火	ごはん ホキのパン粉焼き 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(切干大根、にら) 麦茶	精白米 うるち米 乾燥パン粉 上白糖、調合油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、さつまいも ホットケーキミックス粉	粋 みそ 牛乳	切干大根 かつわかめ みかん缶 にら きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 いも揚げ 麦茶 牛乳		
26	金	【お誕生日会】 ごはん ハンバーグ 野菜炒め(キャベツ、ピーマン、コーン) みそ汁(豆腐、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ポテト 乾燥パン粉 上白糖 オリーブ油、カットフルーツ	豚ひき肉 豆腐 みそ ホイップクリーム 牛乳	青ピーマン コーン缶詰 キャベツ かつわかめ たまねぎ いちご	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日会ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。