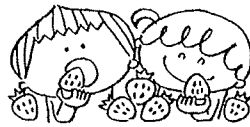




# 4月献立表



## ★カミカミメニュー

| 日  | 曜日 | 午前おやつ   | 献立名                                            | 材料名                                                                                                             | 午後おやつ         | 材料名                              |
|----|----|---------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 1  | 金  | ハッピーターン | そばろ井<br>ポテトサラダ<br>麩の味噌汁<br>バナナ                 | 米、豚ミンチ、豆苗、もみのり、醤油、砂糖、みりん<br>じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、トマト、かにかま、マヨドレ<br>麩、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、煮干し、味噌<br>バナナ                   | マカロニ<br>きな粉   | マカロニ、きな粉、塩<br>砂糖                 |
| 2  | 土  | かりんとう   | 肉うどん<br>キャベツサラダ<br>グレープフルーツ                    | うどん、豚肉、玉ねぎ、ごぼう、人参、細ねぎ、醤油、みりん、塩、砂糖、鰹節<br>キャベツ、人参、ツナ、豆苗、酢、砂糖、醤油<br>グレープフルーツ                                       | 塩昆布<br>おにぎり   | 米、塩昆布                            |
| 3  | 日  |         |                                                |                                                                                                                 |               |                                  |
| 4  | 月  | ごまスティック | ミートソーススパゲティ<br>ツナサラダ<br>焼きかぼちゃ<br>オレンジ         | スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油、片栗粉<br>レタス、きゅうり、人参、ブロッコリー、パプリカ、ツナ、マヨドレ<br>かぼちゃ、ガーリックパウダー、塩、マーガリン<br>オレンジ      | ★野菜ブリッツ       | 小麦粉、人参、パセリ<br>マーガリン、塩            |
| 5  | 火  | バナナ     | チーズカレー<br>福神漬け和え<br>りんご                        | 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールー<br>キャベツ、きゅうり、人参、トマト、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま油<br>りんご                                          | ココア<br>サンド    | 食パン、ココア、砂糖<br>マーガリン              |
| 6  | 水  | 磯辺せんべい  | ごはん<br>さわらの竜田揚げ<br>パンサンスー<br>なめこ汁<br>キウイフルーツ   | 米<br>さわら、生姜、醤油、みりん、油、片栗粉、サラダ菜<br>春雨、人参、豆苗、もやし、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま油<br>なめこ、玉ねぎ、ごぼう、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し<br>キウイフルーツ       | じゃが丸くん        | じゃが芋、コーン<br>チーズ、パセリ、塩            |
| 7  | 木  | チーズ     | ロールパン<br>ハンバーグ<br>白菜サラダ<br>コンソメスープ<br>サンフルーツ   | ロールパン<br>豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、ソース<br>白菜、パプリカ、水菜、かにかま、青じそドレッシング、ごま<br>玉ねぎ、キャベツ、人参、セロリ、コンソメ、醤油<br>サンフルーツ    | のり塩<br>おにぎり   | 米、のり、塩、ごま                        |
| 8  | 金  | 干し芋     | 親子丼<br>★切干大根の甘酢和え<br>新じゃが芋の味噌汁<br>バナナ          | 米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉<br>切干大根、人参、きゅうり、ツナ、コーン、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま<br>じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し<br>バナナ          |               | 牛乳、棒寒天、砂糖<br>みかん缶                |
| 9  | 土  | 卵の花クッキー | ゆかりごはん<br>肉野菜炒め<br>中華スープ<br>オレンジ               | 米、ゆかり<br>豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、焼き肉のタレ<br>長ねぎ、しめじ、豆腐、醤油、中華味、ごま油<br>オレンジ                                        | せんべい          | うるち米、醤油、砂糖                       |
| 10 | 日  |         |                                                |                                                                                                                 |               |                                  |
| 11 | 月  | 人参      | ごはん<br>さばのカレー粉焼き<br>納豆和え<br>あらめのごま煮<br>パイナップル  | 米<br>さば、カレー粉<br>納豆、ほうれん草、人参、もやし、ささみ、醤油、鰹節<br>あらめ、人参、絹さや、醤油、砂糖、鰹節、ごま<br>パイナップル                                   | ★お好み焼き        | お好み焼き粉、キャベツ<br>人参、桜エビ、青のり<br>ソース |
| 12 | 火  | りんご     | 食パン<br>マカロニグラタン<br>花野菜サラダ<br>豆乳スープ<br>甘夏       | 食パン<br>マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、チーズ、牛乳、アスパラガス、シチュールウ<br>ブロッコリー、カリフラワー、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油<br>玉ねぎ、チンゲン菜、里芋、コーン、豆乳、コンソメ、醤油<br>甘夏 | フルーツ<br>ヨーグルト | ヨーグルト、バナナ<br>桃缶、パイン缶             |
| 13 | 水  | 紫芋チップス  | 梅昆布ごはん<br>豚肉の炒め煮<br>なめたけ和え<br>はんぺんのすまし汁<br>りんご | 米、五穀米、梅干し、塩昆布、ごま<br>豚肉、蓮根、人参、ピーマン、にんにく、味噌、みりん、ごま油<br>キャベツ、人参、きゅうり、なめたけ、醤油<br>はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節<br>りんご    | バナナ<br>ケーキ    | ホットケーキmix、バナナ<br>マーガリン、牛乳、砂糖     |
| 14 | 木  | チーズ     | 味噌ラーメン<br>★かりかり揚げ餃子<br>ピーじゃこ炒め<br>バナナ          | 中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ<br>餃子、油<br>ピーマン、パプリカ、ちりめんじゃこ、醤油、砂糖、ごま油、ごま<br>バナナ                           | 天かす<br>おにぎり   | 米、天かす、ごま<br>醤油、みりん               |

令和4年4月1日

| 日  | 曜日 | 午前おやつ | 献立名                                            | 材料名                                                                                                                                  |                       | 材料名                                   |                                |
|----|----|-------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| 15 | 金  |       | ごはん<br>照り焼きチキン<br>3色酢の物<br>にらたま汁<br>オレンジ       | 米<br>鶏肉、醤油、みりん<br>小松菜、人参、大根、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま<br>卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ<br>オレンジ                                                       | さつま芋の<br>マーマレード<br>和え | さつま芋、マーマレード<br>砂糖、油                   |                                |
| 16 | 土  |       | おにぎり<br>かりかり漬け<br>豚汁<br>バナナ                    | 米、ゆかり、ふりかけわかめ、<br>きゅうり、人参、キャベツ、塩昆布、ごま<br>豚肉、大根、人参、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し<br>バナナ                                                         | シュガー<br>サンド           | 食パン、マーガリン<br>砂糖                       |                                |
| 17 | 日  |       |                                                |                                                                                                                                      |                       |                                       |                                |
| 18 | 月  |       | 麦ごはん<br>さけの西京焼き<br>ひじきサラダ<br>豆腐のすまし汁<br>りんご    | 米、押し麦<br>さけ、味噌、マヨドレ、みりん<br>ひじき、人参、大根、きゅうり、ベーコン、醤油、砂糖、マヨドレ<br>豆腐、玉ねぎ、わかめ、えのき、細ねぎ、醤油、鰹節<br>りんご                                         | 焼きそば                  | 中華麺、玉ねぎ、人参<br>ピーマン、ごま油<br>天かす、ソース、中華味 |                                |
| 19 | 火  |       | 中華風おこわ<br>ささみのマリネ<br>じゃが芋煮<br>長ねぎスープ<br>オレンジ   | 米、もち米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、干椎茸、醤油、中華味、ごま油<br>ささみ、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、小麦粉、酢、醤油、砂糖、油<br>じゃが芋、醤油、砂糖、みりん<br>長ネギ、わかめ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ<br>オレンジ          | ★ごぼう<br>チップス          | ごぼう、塩、青のり、油<br>小麦粉                    |                                |
| 20 | 水  | クッキー  | 誕生会                                            | ♪お楽しみメニュー                                                                                                                            | ♪                     |                                       |                                |
| 21 | 木  |       | 納豆丼<br>さつま芋サラダ<br>白菜の味噌汁<br>バナナ                | 米、豚ミンチ、レタス、納豆、醤油、砂糖、ごま油<br>さつま芋、スナップエンドウ、人参、かにかま、チーズ、マヨドレ<br>白菜、玉ねぎ、細ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し<br>バナナ                                            | ジャム<br>サンド            | 食パン、いちごジャム                            |                                |
| 22 | 金  |       | レーズンパン<br>ツナオムレツ<br>元気サラダ<br>チキンスープ<br>キウイフルーツ | レーズンパン<br>卵、ツナ、玉ねぎ、人参、ピーマン、牛乳、ケチャップ、粉チーズ、塩、油<br>キャベツ、きゅうり、人参、トマト、醤油、酢、砂糖、鰹節<br>鶏肉、コーン、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、コンソメ<br>キウイフルーツ                   | わかめ<br>おにぎり           | 米、わかめ                                 |                                |
| 23 | 土  |       | ハヤシライス<br>レタスサラダ<br>グレープフルーツ                   | 米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ<br>レタス、きゅうり、トマト、酢、醤油、砂糖<br>グレープフルーツ                                                                            | ラスク                   | 小麦粉、砂糖、バター                            |                                |
| 24 | 日  |       |                                                |                                                                                                                                      |                       |                                       |                                |
| 25 | 月  |       | 黒糖パン<br>お魚フライ<br>スパゲティサラダ<br>人参ポタージュ<br>りんご    | 黒糖パン<br>白身魚、パン粉、小麦粉、塩、油、ソース<br>サラスパ、レタス、人参、コーン、かにかま、マヨドレ<br>人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ<br>りんご                                              | おかか<br>チーズ<br>おにぎり    | 米、チーズ、鰹節<br>醤油、みりん                    |                                |
| 26 | 火  |       | 弁当の日                                           |                                                                                                                                      |                       | カルピス<br>ポンチ                           | カルピス、バナナ<br>桃缶、棒寒天<br>グレープジュース |
| 27 | 水  |       | たけのこごはん<br>コーンしゅうまい<br>ナムル<br>赤だし<br>オレンジ      | 米、たけのこ、人参、薄揚げ、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、鰹節<br>豚ミンチ、コーン、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、片栗粉、醤油、みりん、ごま油<br>チンゲン菜、人参、きゅうり、もやし、醤油、ごま油<br>豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、赤味噌、煮干し<br>オレンジ | ★抹茶<br>ラスク            | 食パン、抹茶、砂糖<br>マーガリン                    |                                |
| 28 | 木  |       | けんちんうどん<br>★ちくわの磯辺揚げ<br>キャベツの甘酢和え<br>バナナ       | うどん、豚肉、玉ねぎ、大根、ごぼう、人参、醤油、みりん、塩、鰹節<br>ちくわ、青のり、天ぷら粉、油<br>キャベツ、人参、きゅうり、ハム、ごま、酢、醤油、砂糖<br>バナナ                                              | ポパイ<br>蒸しパン           | ホットケーキmix、砂糖<br>おから粉、牛乳、油<br>ほうれん草    |                                |
| 29 | 金  |       | 昭和の日                                           |                                                                                                                                      |                       |                                       |                                |
| 30 | 土  |       | チャーハン<br>つるつるスープ<br>グレープフルーツ                   | 米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油<br>春雨、玉ねぎ、しめじ、ウインナー、にら、醤油、中華味<br>グレープフルーツ                                                               | ポン菓子                  | 玄米、砂糖、醤油                              |                                |

