



# 4月献立表



## ★カミカミメニュー

## ☆松江の味めぐりメニュー

| 日  | 曜日 | 午前おやつ            | 献立名   | 材料名  | 午後おやつ                         | 材料名                                     |
|----|----|------------------|---|--|-------------------------------|---|
| 1  | 火  | 牛乳               | カレーライス<br>チーズサラダ<br>ごま<br>高野豆腐煮<br>清見オレンジ         | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ<br>キャベツ、きゅうり、人参、トマト、パプリカ、チーズ、酢、砂糖、醤油<br>高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節<br>清見オレンジ                   | お茶<br>牛乳<br>★シュガーピスケット<br>ラスク | 食パン、砂糖、マーガリン                            |
| 2  | 水  | 牛乳               | ごはん<br>さけの香味焼き<br>キヤベツのごま和え<br>じゃが芋の味噌汁<br>りんご    | 米<br>さけ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油<br>キヤベツ、人参、豆苗、ささみ、醤油、砂糖、ごま<br>じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し<br>りんご                  | お茶<br>牛乳<br>お花<br>チーズ<br>クッキー | 小麦粉、砂糖、食紅<br>パニラエッセンス<br>バター、牛乳         |
| 3  | 木  | 牛乳               | マー婆ー丼<br>春雨サラダ<br>わかめスープ<br>せんべい<br>バナナ           | 米、豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、ごま油、中華味<br>春雨、人参、きゅうり、もやし、焼き豚、ごま、マヨドレ、塩<br>玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ<br>バナナ | お茶<br>牛乳<br>ココア<br>蒸しパン       | ホットケーキミックス<br>ココア、牛乳、砂糖、油               |
| 4  | 金  | 牛乳<br>チーズ        | ロールパン<br>チキンナゲット<br>★れんこんサラダ<br>人参ポタージュ<br>パイナップル | ロールパン<br>鶏ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、豆腐、パン粉、コンソメ、ケチャップ、油<br>蓮根、きゅうり、人参、コーン、ごま、醤油、砂糖、マヨドレ<br>人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ<br>パイナップル | お茶<br>牛乳<br>アスパラ<br>おにぎり      | 米、アスパラガス、ごま<br>天かす、醤油、みりん               |
| 5  | 土  | 牛乳<br>ハッピーターン    | チャーハン<br>厚揚げスープ<br>オレンジ                           | 米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油<br>玉ねぎ、厚揚げ、にら、醤油、中華味<br>オレンジ  | お茶<br>せんべい                    |   |
| 6  | 日  |                  |   |  |                               |   |
| 7  | 月  | 牛乳               | ごはん<br>さばの醤油煮<br>花野菜のおかか和え<br>なめこ汁<br>キウイフルーツ     | 米<br>さば、生姜、醤油、砂糖、みりん<br>ブロッコリー、カリフラワー、人参、醤油、マヨドレ、鰹節<br>なめこ、玉ねぎ、白菜、ごぼう、小松菜、味噌、煮干し<br>キウイフルーツ                  | お茶<br>牛乳<br>★お好み焼き<br>お好み     | お好み焼き粉、キャベツ<br>人参、細ねぎ、桜エビ<br>お好みソース、青のり |
| 8  | 火  | 牛乳<br>豆乳<br>クッキー | かきたまうどん<br>★チーちくの磯辺揚げ<br>3色野菜のゆかり和え<br>バナナ        | うどん、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節<br>ちくわ、青のり、チーズ、天ぷら粉、油<br>大根、人参、キャベツ、ごま、ゆかり、醤油<br>バナナ                     | お茶<br>牛乳<br>セサミ<br>スコーン       | ホットケーキミックス<br>レーズン、マーガリン<br>砂糖、ごま、牛乳    |
| 9  | 水  | 牛乳               | 黒糖パン<br>ミートポテトグラタン<br>ほうれん草ソテー<br>オニオングラム<br>ねじり棒 | 黒糖パン<br>豚ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、コンソメ、ケチャップ<br>ほうれん草、パプリカ、コーン、ツナ、醤油、マーガリン<br>玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ<br>清見オレンジ     | お茶<br>牛乳<br>さけ<br>おにぎり        | 米、さけフレーク、ごま<br>もみのり、醤油                  |
| 10 | 木  | 牛乳               | ごはん<br>うまからチキン<br>かぼちゃサラダ<br>はんぺんのすまし汁<br>キウイフルーツ | 米<br>鶏肉、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、砂糖、油、片栗粉、ごま<br>かぼちゃ、人参、きゅうり、チーズ、マヨドレ、塩<br>はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節<br>キウイフルーツ      | お茶<br>牛乳<br>みかん<br>みかん        | 粉寒天、みかん缶<br>オレンジジュース、砂糖                 |
| 11 | 金  | 牛乳<br>チーズ        | 納豆丼<br>ひじきサラダ<br>つるつるスープ<br>りんご                   | 米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、みりん<br>ひじき、人参、大根、きゅうり、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ<br>春雨、玉ねぎ、わかめ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ<br>りんご                  | お茶<br>牛乳<br>ミルク<br>トースト       | 食パン、砂糖、牛乳<br>マーガリン                      |
| 12 | 土  | 牛乳<br>せんべい       | 塩昆布ごはん<br>肉野菜炒め<br>中華スープ<br>オレンジ                  | 米、塩昆布、ごま<br>豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油<br>長ねぎ、豆腐、豆苗、醤油、中華味、ごま油<br>オレンジ                                   | お茶<br>牛乳<br>ジャムサンド<br>クラッカー   |   |
| 13 | 日  |                  |   |  |                               |   |
| 14 | 月  | 牛乳<br>人参<br>チップス | 味噌ラーメン<br>肉団子のケチャップ和え<br>小松菜ナムル<br>パイナップル         | 中華麺、焼き豚、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、細ねぎ、赤味噌、中華味、鶏ガラ、ごま油<br>肉団子、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ケチャップ<br>小松菜、人参、きゅうり、醤油、中華味、ごま油、ごま<br>パイナップル | お茶<br>牛乳<br>あらめ<br>おにぎり       | 米、あらめ、人参、薄揚げ<br>砂糖、みりん、醤油、鰹節            |

| 日  | 曜日 | 午前おやつ                    | 献立名  | 材料名  | /                       | 材料名   |
|----|----|--------------------------|--|--|-------------------------|---|
| 15 | 火  | 牛乳                       | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>★五目きんぴら<br>たまごスープ<br>キウイフルーツ        | 米<br>豚肉、玉ねぎ、ピーマン、生姜、醤油、みりん<br>ごぼう、人参、ひじき、チンゲン菜、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、ごま、鰹節<br>卵、玉ねぎ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ<br>キウイフルーツ           | 牛乳                      |   |
| 16 | 水  | 牛乳                       | ピビンバ丼<br>チョレギサラダ<br>さつま芋のスティック揚げ<br>長ねぎスープ<br>りんご    | 米、豚肉、人参、もやし、小松菜、ごま、味噌、みりん、ごま油<br>レタス、きゅうり、人参、パプリカ、もみのり、醤油、ごま油<br>さつま芋、塩、油<br>長ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ<br>りんご        | お茶<br>牛乳                | ★ザクザク<br>クッキー                                     |
| 17 | 木  | 牛乳                       | ☆めのはごはん<br>あじのから揚げ<br>切干大根のごまマヨ和え<br>豆腐の味噌汁<br>オレンジ  | 米、板わかめ<br>あじ、生姜、醤油、みりん、小麦粉、油<br>切干大根、キャベツ、人参、練りごま、酢、醤油、砂糖<br>豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し<br>オレンジ                       | お茶                      | じゃが丸<br>くん  |
| 18 | 金  | 牛乳 ビスコ                   | 誕生会  | ♪お楽しみメニュー  |                         |   |
| 19 | 土  | 牛乳<br>ハッピーターン            | 中華丼<br>ポテトスープ<br>バナナ                                 | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、もやし、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉<br>じやが芋、玉ねぎ、厚揚げ、醤油、中華味<br>バナナ   | お茶                      | ポン菓子  |
| 20 | 日  |                          |  |  |                         |   |
| 21 | 月  | 牛乳<br>ごま<br>スティック<br>りんご | ロールパン<br>さくさくおさかなフライ<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ         | ロールパン<br>赤魚、パン粉、小麦粉、中農ソース、油<br>キャベツ、人参、コーン、豆苗、マヨドレ<br>玉ねぎ、人参、じやが芋、トマト、パセリ、マカロニ、コンソメ、ケチャップ<br>りんご                 | お茶<br>牛乳                | 鶏そぼろ<br>米、鶏ミンチ、青のり<br>おにぎり<br>醤油、みりん、砂糖           |
| 22 | 火  | 牛乳<br>ハッピーターン            | ドライカレー<br>★福神漬け和え<br>焼きポテト<br>オレンジ                   | 米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、カレールウ<br>キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま<br>じやが芋、パセリ、塩、マーガリン<br>オレンジ                      | お茶<br>牛乳<br>ジャム<br>サンド  | 食パン、苺ジャム  |
| 23 | 水  | 牛乳<br>烟の<br>スナック         | 弁当の日   |  | お茶<br>牛乳<br>カルピス<br>ボンチ | カルピス、バナナ<br>ボンチ<br>桃缶、寒天パバ(ぶどう)                   |
| 24 | 木  | 牛乳                       | ごはん<br>鶏肉の塩麹焼き<br>納豆サラダ<br>味噌スープ<br>パイナップル           | 米<br>鶏肉、塩麹<br>納豆、白菜、きゅうり、人参、醤油、マヨドレ<br>玉ねぎ、かぼちゃ、エリンギ、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ<br>パイナップル                                    | お茶<br>牛乳                | 抹茶<br>ケーキ   |
| 25 | 金  | 牛乳<br>大豆<br>スナック         | 麦ごはん<br>さわらの竜田揚げ<br>キヤベツのマヨ醤油和え<br>大根の味噌汁<br>キウイフルーツ | 米<br>鶏肉、塩麹<br>納豆、白菜、きゅうり、人参、醤油、マヨドレ<br>玉ねぎ、かぼちゃ、エリンギ、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ<br>パイナップル                                    | お茶<br>牛乳                | ホットケーキミックス<br>★ココア<br>牛乳、砂糖、ココア<br>スティック<br>マーガリン |
| 26 | 土  | 牛乳<br>せんべい               | 2色おにぎり<br>豚汁<br>バナナ                                  | 米、さけフレーク、天かす、青のり、ごま、醤油<br>豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節<br>バナナ  | お茶                      | フルーチュ<br>フルーチュ、牛乳                                 |
| 27 | 日  |                          |  |  |                         |   |
| 28 | 月  | 牛乳<br>動物<br>クッキー         | ごはん<br>ぎよろつけ<br>たけのこサラダ<br>小松菜の味噌汁<br>オレンジ           | 米<br>いわし、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、パン粉、小麦粉、塩、ソース、ケチャップ<br>たけのこ、きゅうり、人参、スナップエンドウ、醤油、砂糖、マヨドレ<br>小松菜、玉ねぎ、しめじ、鶏肉、味噌、煮干し<br>オレンジ   | お茶<br>牛乳                | 豆乳もち<br>豆乳、片栗粉、きな粉<br>砂糖、塩                        |
| 29 | 火  |                          | 昭和の日   |  |                         |   |
| 30 | 水  | 牛乳                       | ミートスパゲティー<br>ツナサラダ<br>レバーのブルーン煮<br>キウイフルーツ           | スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、チーズ、パセリ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油、片栗粉<br>キャベツ、アスパラガス、人参、コーン、ツナ、マヨドレ<br>レバー、ブルーン、生姜、醤油、みりん、砂糖<br>キウイフルーツ | お茶<br>牛乳                | のりチーズ<br>米、チーズ、もみのり<br>おにぎり<br>醤油、みりん             |

\*保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

\*牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ