



4月献立表



令和7年3月31日

★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 ごま スティック	カレーライス チーズサラダ 高野豆腐煮 清見オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ 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 高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節 清見オレンジ	お茶 牛乳 ★シュガー ラスク	食パン、砂糖、マーガリン
2	水	牛乳 ビスコ	ごはん さけの香味焼き キャベツのごま和え じゃが芋の味噌汁 りんご	米 さけ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 キャベツ、人参、豆苗、ささみ、醤油、砂糖、ごま じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 お花 クッキー	小麦粉、砂糖、食紅 バニラエッセンス バター、牛乳
3	木	牛乳 薄焼き せんべい	マーボー丼 春雨サラダ わかめスープ 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 春雨、人参、きゅうり、もやし、焼き豚、ごま、マヨドレ、塩 玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ココア 蒸しパン	ホットケーキミックス ココア、牛乳、砂糖、油
4	金	牛乳 チーズ	ロールパン チキンナゲット ★れんこんサラダ 人参ポタージュ パイナップル	ロールパン 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 蓮根、きゅうり、人参、コーン、ごま、醤油、砂糖、マヨドレ 人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ パイナップル	お茶 牛乳 アスパラ おにぎり	米、アスパラガス、ごま 天かす、醤油、みりん
5	土	牛乳 ハッピー ターン	チャーハン 厚揚げスープ 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 玉ねぎ、厚揚げ、にら、醤油、中華味 オレンジ	お茶 せんべい	
6	日					
7	月	牛乳 バナナ	ごはん さばの醤油煮 花野菜のおかか和え なめこ汁 キウイフルーツ	米 さば、生姜、醤油、砂糖、みりん ブロッコリー、カリフラワー、人参、醤油、マヨドレ、鰹節 なめこ、玉ねぎ、白菜、ごぼう、小松菜、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★お好み 焼き	お好み焼き粉、キャベツ 人参、細ねぎ、桜エビ お好みソース、青のり
8	火	牛乳 豆乳 クッキー	かきたまうどん ★チーちくの磯辺揚げ 3色野菜のゆかり和え 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 ちくわ、青のり、チーズ、天ぷら粉、油 大根、人参、キャベツ、ごま、ゆかり、醤油 バナナ	お茶 牛乳 セサミ スコーン	ホットケーキミックス レーズン、マーガリン 砂糖、ごま、牛乳
9	水	牛乳 ねじり棒	黒糖パン ミートポテトグラタン ほうれん草ソテー オニオンスープ 清見オレンジ	黒糖パン 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 ほうれん草、パプリカ、コーン、ツナ、醤油、マーガリン 玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ 清見オレンジ	お茶 牛乳 さけ おにぎり	米、さけフレーク、ごま もみのり、醤油
10	木	牛乳 きな粉 ウエハース	ごはん うまからチキン かぼちゃサラダ はんぺんのすまし汁 キウイフルーツ	米 鶏肉、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、砂糖、油、片栗粉、ごま かぼちゃ、人参、きゅうり、チーズ、マヨドレ、塩 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳 おにぎり	粉寒天、みかん缶 みかん寒天、オレンジジュース、砂糖
11	金	牛乳 チーズ	納豆丼 ひじきサラダ つるつるスープ りんご	米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、みりん ひじき、人参、大根、きゅうり、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ 春雨、玉ねぎ、わかめ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 ミルク トースト	食パン、砂糖、牛乳 マーガリン
12	土	牛乳 せんべい	塩昆布ごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	米、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油 長ねぎ、豆腐、豆苗、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 ジャムサンド クラッカー	クラッカー、苺ジャム
13	日					
14	月	牛乳 人参 チップス	味噌ラーメン 肉団子のケチャップ和え 小松菜ナムル 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 肉団子、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ケチャップ 小松菜、人参、きゅうり、醤油、中華味、ごま油、ごま パイナップル	お茶 牛乳 あらめ おにぎり	米、あらめ、人参、薄揚げ 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	材料名
15	火	牛乳 ミレー ビスケット	ごはん 豚の生姜焼き ★五目きんぴら たまごスープ キウイフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、生姜、醤油、みりん 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 卵、玉ねぎ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	牛乳 餃子の皮 の包み揚げ	餃子の皮、チーズ、油
16	水	牛乳 チーズ	ビビンバ丼 チョレギサラダ さつま芋のスティック揚げ 長ねぎスープ りんご	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、ごま、味噌、みりん、ごま油 レタス、きゅうり、人参、パプリカ、もみのり、醤油、ごま油 さつま芋、塩、油 長ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 ★ザクザク クッキー	小麦粉、オートミール マーガリン、砂糖、牛乳
17	木	牛乳 野菜 クラッカー	☆めのはごはん あじのから揚げ 切干大根のごまマヨ和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	米、板わかめ あじ、生姜、醤油、みりん、小麦粉、油 切干大根、キャベツ、人参、練りごま、酢、醤油、砂糖 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 じゃが丸 くん	じゃが芋、チーズ、塩 マヨドレ、コンソメ
18	金	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
19	土	牛乳 ハッピー ターン	中華丼 ポテトスープ 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 じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、醤油、中華味 バナナ	お茶 ポン菓子	
20	日					
21	月	牛乳 ごま スティック	ロールパン さくさくおさかなフライ コールスローサラダ ミネストローネ りんご	ロールパン 赤魚、パン粉、小麦粉、中農ソース、油 キャベツ、人参、コーン、豆苗、マヨドレ 玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト、パセリ、マカロニ、コンソメ、ケチャップ りんご	お茶 牛乳 鶏そぼろ おにぎり	米、鶏ミンチ、青のり 醤油、みりん、砂糖
22	火	牛乳 ハッピー ターン	ドライカレー ★福神漬け和え 焼きポテト 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 キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま じゃが芋、パセリ、塩、マーガリン オレンジ	お茶 牛乳 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
23	水	牛乳 畑の スナック	弁当の日		お茶・牛乳 カルピス ボンチ	カルピス、バナナ 桃缶、寒天、ババ(ぶどう)
24	木	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 納豆サラダ 味噌スープ パイナップル	米 鶏肉、塩麴 納豆、白菜、きゅうり、人参、醤油、マヨドレ 玉ねぎ、かぼちゃ、エリンギ、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳 ★抹茶 ケーキ	ホットケーキミックス 抹茶、マーガリン、牛乳 生クリーム、砂糖
25	金	牛乳 大豆 スナック	麦ごはん さわらの竜田揚げ キャベツのマヨ醤油和え 大根の味噌汁 キウイフルーツ	米、押し麦 さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 キャベツ、人参、パプリカ、醤油、マヨドレ、鰹節 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★ココア スティック	ホットケーキミックス 牛乳、砂糖、ココア マーガリン
26	土	牛乳 せんべい	2色おにぎり 豚汁 バナナ	米、さけフレーク、天かす、青のり、ごま、醤油 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 フルーチェ	フルーチェ、牛乳
27	日					
28	月	牛乳 動物 クッキー	ごはん ぎょうつね たけのこサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	米 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 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、ごま 小松菜、玉ねぎ、しめじ、鶏肉、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 豆乳もち	豆乳、片栗粉、きな粉 砂糖、塩
29	火		昭和の日			
30	水	牛乳 クラッカー	ミートスパゲティ ツナサラダ レパールのプルーン煮 キウイフルーツ	スパゲティ、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 キャベツ、アスパラガス、人参、コーン、ツナ、マヨドレ レパール、プルーン、生姜、醤油、みりん、砂糖 キウイフルーツ	お茶 牛乳 のりチーズ おにぎり	米、チーズ、もみのり 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

