



4月献立表



令和8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	水	牛乳	ごはん 照り焼きチキン 春野菜サラダ ごま じゃが芋の味噌汁 スティック キウイフルーツ	米 鶏肉、醤油、みりん 春キャベツ、菜の花、人参、コーン、ケチャップ、マヨドレ、塩 じゃが芋、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 ラスク	食パン、ココア、砂糖 マーガリン
2	木	牛乳	そばろ丼 ★切干大根のごま酢和え 味噌スープ クラッカー サンフルーツ	米、豚ミンチ、小松菜、醤油、砂糖、みりん、ごま油 切干大根、人参、きゅうり、もやし、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 長ねぎ、エリンギ、豆腐、チンゲン菜、味噌、中華味、鶏ガラ サンフルーツ	お茶 牛乳 お好み 焼き	お好み焼き粉、キャベツ 人参、桜エビ お好みソース、青のり
3	金	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ 薄焼き せんべい バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルー キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、シーチキン、マヨドレ 高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 ジャム 蒸しパン	ホットケーキミックス マーメレードジャム 牛乳、砂糖、油
4	土	牛乳	チャーハン 厚揚げスープ ターン オレンジ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、にら、醤油、中華味 オレンジ	お茶 クラッカー	クラッカー、チョコソース
5	日					
6	月	牛乳	ごはん さけの西京焼き 納豆和え わかめのすまし汁 せんべい キウイフルーツ	米 さけ、マヨドレ、味噌、みりん 納豆、キャベツ、人参、もやし、ほうれん草、醤油 玉ねぎ、えのき、わかめ、花麩、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★餃子の皮 の包み揚げ	餃子の皮、チーズ、油
7	火	牛乳	ドライカレー 福神漬け和え 揚げじゃが クッキー 清見オレンジ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールー 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、青のり、塩、油 清見オレンジ	お茶 牛乳 マーブル ケーキ	ホットケーキミックス マーガリン、砂糖、牛乳 チョコソース
8	水	牛乳	ロールパン ピザ風オムレツ ブロッコリーのソテー オニオンスープ バナナ パイナップル	ロールパン 卵、玉ねぎ、人参、ピーマン、鶏ミンチ、チーズ、牛乳、中華味、ケチャップ、油 ブロッコリー、パプリカ、醤油、マーガリン 玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、醤油、コンソメ、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳 天かす おにぎり	米、天かす、ごま、醤油 みりん
9	木	牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ ミレー ビスケット	米 鶏肉、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 かぼちゃ、人参、きゅうり、マヨドレ、塩 アスパラガス、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 みかん 寒天	粉寒天、みかん缶 オレンジジュース、砂糖
10	金	牛乳	マーボー丼 ★ごぼうサラダ ごま つるつるスープ スティック バナナ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、中華味、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、トマト、シーチキン、醤油、砂糖、酢、ごま 春雨、玉ねぎ、わかめ、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 シュガー トースト	食パン、砂糖 マーガリン
11	土	牛乳	ごはん 肉野菜炒め 豆腐スープ せんべい オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油 玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 牛乳 蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳、砂糖
12	日					
13	月	牛乳	ジャージャー麺 肉団子のケチャップ和え 春キャベツのナムル ふかし芋 パイナップル	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油 肉団子、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ キャベツ、人参、もやし、醤油、中華味、ごま油、ごま パイナップル	お茶 牛乳 ひじき おにぎり	米、ひじき、人参、醤油 砂糖、みりん、鰹節
14	火	牛乳	☆めのはごはん あじフライ ポテトサラダ 人参 にら玉スープ チップス キウイフルーツ	米、板わかめ あじ、パン粉、小麦粉、ソース、油 じゃが芋、人参、レタス、パセリ、コーン、塩、マヨドレ 卵、玉ねぎ、にら、えのき、醤油、中華味 キウイフルーツ	お茶 牛乳 フルーチェ	フルーチェ、牛乳

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	
15	水	牛乳	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 バナナ りんご	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、ごま、醤油、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
16	木	牛乳	ごはん さばの香味焼き ★きんぴらごぼう なめこ汁 クラッカー オレンジ	米 さば、長ねぎ、生姜、ごま、醤油、みりん ごぼう、人参、チンゲン菜、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 人参 蒸しパン	ホットケーキミックス 人参、砂糖、牛乳、油
17	金	牛乳	ビスコ 誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
18	土	牛乳	中華丼 ハッピー ターン バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、醤油、中華味 バナナ	お茶 ヨーグルト ヨーグルト	ヨーグルト コーンフレーク
19	日					
20	月	牛乳	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ ごま スティック オレンジ	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、ケチャップ、塩 キャベツ、人参、きゅうり、コーン、パセリ、マヨドレ かぼちゃ、玉ねぎ、チンゲン菜、豆乳、コンソメ、醤油 オレンジ	お茶 牛乳 ★ごぼう おにぎり	米、ごぼう、薄揚げ、砂糖 醤油、みりん、鰹節
21	火	牛乳	ごはん 鶏肉の塩麩焼き ★小松菜の昆布和え じゃが芋 チップス りんご	米 鶏肉、塩麩 小松菜、人参、もやし、醤油、塩昆布、ごま油 麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 焼きそば	中華麺、キャベツ、人参 玉ねぎ、天かす、ソース 中華味、ごま油
22	水	牛乳	弁当の日 畑の スナック		お茶 牛乳 ドーナツ	ホットケーキミックス 豆腐、砂糖、牛乳、油
23	木	牛乳	肉うどん ひじきサラダ さつま芋のレモン煮 バナナ キウイフルーツ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、砂糖、塩、みりん、鰹節 ひじき、切干大根、人参、小松菜、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節 さつま芋、レモン、砂糖、みりん キウイフルーツ	お茶 牛乳 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
24	金	牛乳	ごはん さわら天ぶら(抹茶塩かけ) 大根サラダ 大豆 スナック パイナップル	米 さわら、天ぷら粉、抹茶、塩、油 大根、人参、チンゲン菜、ささみ、塩、マヨドレ 白菜、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 ☆ようかん	こしあん、粉寒天 砂糖
25	土	牛乳	2色おにぎり 豚汁 せんべい 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 ラスク	ラスク
26	日					
27	月	牛乳	ごはん ぎょうつげ 春雨サラダ えび せんべい 豆腐のすまし汁 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、油 春雨、人参、きゅうり、トマト、マヨドレ、塩 豆腐、玉ねぎ、わかめ、三つ葉、醤油、みりん、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 じゃが丸 くん	じゃが芋、チーズ、塩 青のり、コンソメ
28	火	牛乳	ミートスパゲティ ★カミカミサラダ ミレー ビスケット バナナ	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 さきいか、きゅうり、人参、キャベツ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま レバー、ブルー、生姜、醤油、みりん、砂糖 バナナ	お茶 牛乳 豆乳餅	豆乳、片栗粉、きな粉 砂糖、塩
29	水		昭和の日			
30	木	牛乳	黒糖パン マカロニグラタン 蓮根のさっぱり和え 人参 にら玉スープ チップス キウイフルーツ	黒糖パン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、牛乳、チーズ、シチュールー 蓮根、人参、きゅうり、コーン、シーチキン、ごま、醤油、砂糖、酢 キャベツ、トマト、玉ねぎ、醤油、コンソメ、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳 アスパラの おにぎり	米、アスパラガス 塩昆布、鰹節



★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