

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	米	お茶	
			照り焼きチキン	鶏肉、醤油、みりん	牛乳	
			春野菜サラダ	春キャベツ、菜の花、人参、コーン、ケチャップ、マヨドレ、塩		
		ごま	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ココア	食パン、ココア、砂糖
		スティック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ラスク	マーガリン
2	木	牛乳	そぼろ丼	米、豚ミンチ、小松菜、醤油、砂糖、みりん、ごま油	お茶	
			★切干大根のごま酢和え	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	牛乳	お好み焼き粉、キャベツ
			味噌スープ	長ねぎ、エリンギ、豆腐、チンゲン菜、味噌、中華味、鶏ガラ	お好み	人参、桜エビ
		クラッカー	サンフルーツ	サンフルーツ	焼き	お好みソース、青のり
3	金	牛乳	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルー	お茶	
			ツナサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、シーチキン、マヨドレ	牛乳	ホットケーキミックス
		薄焼き	高野豆腐煮	高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節	ジャム	マーマレードジャム
		せんべい	バナナ	バナナ	蒸しパン	牛乳、砂糖、油
4	土	牛乳	チャーハン	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油	お茶	
		ハッピー	厚揚げスープ	厚揚げ、玉ねぎ、にら、醤油、中華味		
		ターン	オレンジ	オレンジ	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	米	お茶	
			さけの西京焼き	さけ、マヨドレ、味噌、みりん	牛乳	
			納豆和え	納豆、キャベツ、人参、もやし、ほうれん草、醤油		
		えび	わかめのすまし汁	玉ねぎ、えのき、わかめ、花麸、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★餃子の皮	
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ	の包み揚げ	餃子の皮、チーズ、油
7	火	牛乳	ドライカレー	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールー	お茶	
			福神漬け和え	キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま	牛乳	ホットケーキミックス
		うの花	揚げじゃが	じゃが芋、青のり、塩、油	マーブル	マーガリン、砂糖、牛乳
		クッキー	清見オレンジ	清見オレンジ	ケーキ	チョコソース
8	水	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			ピザ風オムレツ	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	牛乳	
			ブロッコリーのソテー	ブロッコリー、パプリカ、醤油、マーガリン		
			オニオンスープ	玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、醤油、コンソメ、鶏ガラ	天かす	米、天かす、ごま、醤油
		バナナ	パイナップル	パイナップル	おにぎり	みりん
9	木	牛乳	ごはん	米	お茶	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	牛乳	
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ、人参、きゅうり、マヨドレ、塩		
		ミレー	アスパラガスの味噌汁	アスパラガス、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し		粉寒天、みかん缶
		ビスケット	りんご	りんご	みかん寒天	オレンジジュース、砂糖
10	金	牛乳	マーボー丼	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	お茶	
			★ごぼうサラダ	ごぼう、人参、きゅうり、トマト、シーチキン、醤油、砂糖、酢、ごま	牛乳	
		ごま	つるつるスープ	春雨、玉ねぎ、わかめ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	シュガー	食パン、砂糖
		スティック	バナナ	バナナ	トースト	マーガリン
11	土	牛乳	ごはん	米	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油		
			豆腐スープ	玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油		ホットケーキミックス
		せんべい	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	牛乳、砂糖
12	日					
13	月	牛乳	ジャージャー麺	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油	お茶	
			肉団子のケチャップ和え	肉団子、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ	牛乳	
			春キャベツのナムル	キャベツ、人参、もやし、醤油、中華味、ごま油、ごま	ひじき	米、ひじき、人参、醤油
		ふかし芋	パイナップル	パイナップル	おにぎり	砂糖、みりん、鰹節
14	火	牛乳	✿めのはごはん	米、板わかめ	お茶	
			あじフライ	あじ、パン粉、小麦粉、ソース、油	牛乳	
			ポテトサラダ	じゃが芋、人参、レタス、パセリ、コーン、塩、マヨドレ		
		人参	にら玉スープ	卵、玉ねぎ、にら、えのき、醤油、中華味		
		チップス	キウイフルーツ	キウイフルーツ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
15	水	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、ごま、醤油、味噌、みりん、ごま油	お茶	
			チョレギサラダ	レタス、きゅうり、人参、パプリカ、もみのり、醤油、ごま油	牛乳	
			さつま芋のスティック揚げ	さつま芋、塩、油		
			長ねぎスープ	長ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	★ザクザク	小麦粉、オートミール
		バナナ	りんご	りんご	クッキー	マーガリン、砂糖、牛乳
16	木	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの香味焼き	さば、長ねぎ、生姜、ごま、醤油、みりん	牛乳	
			★きんぴらごぼう	ごぼう、人参、チンゲン菜、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節		
		野菜	なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	人参	ホットケーキミックス
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	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	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉	お茶	
		ハッピー	ポテトスープ	じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、醤油、中華味		ヨーグルト
		ターン	バナナ	バナナ	ヨーグルト	コーンフレーク
19	日					
20	月	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			ハンバーグ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、ケチャップ、塩	牛乳	
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、パセリ、マヨドレ		
		ごま	かぼちゃの豆乳スープ	かぼちゃ、玉ねぎ、チンゲン菜、豆乳、コンソメ、醤油	★ごぼう	米、ごぼう、薄揚げ、砂糖
		スティック	オレンジ	オレンジ	おにぎり	醤油、みりん、鰹節
21	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			鶏肉の塩麹焼き	鶏肉、塩麹	牛乳	
			★小松菜の昆布和え	小松菜、人参、もやし、醤油、塩昆布、ごま油		中華麺、キャベツ、人参
		じゃが芋	麸の味噌汁	麸、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し		玉ねぎ、天かす、ソース
		チップス	りんご	りんご	焼きそば	中華味、ごま油
22	水	牛乳	弁当の日		お茶	
		畑の			牛乳	ホットケーキミックス
		スナック			ドーナツ	豆腐、砂糖、牛乳、油
23	木	牛乳	肉うどん	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、砂糖、塩、みりん、鰹節	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、切干大根、人参、小松菜、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節	牛乳	
			さつま芋のレモン煮	さつま芋、レモン、砂糖、みりん	ジャム	
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	サンド	食パン、苺ジャム
24	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さわら天ぷら（抹茶塩かけ）	さわら、天ぷら粉、抹茶、塩、油	牛乳	
			大根サラダ	大根、人参、チンゲン菜、ささみ、塩、マヨドレ		
		大豆	白菜の味噌汁	白菜、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し		こしあん、粉寒天
		スナック	パイナップル	パイナップル	✿ようかん	砂糖
25	土	牛乳	2色おにぎり	米、さけフレーク、天かす、青のり、ごま、醤油	お茶	
			豚汁	豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節		
		せんべい	バナナ	バナナ	ラスク	ラスク
26	日					
27	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			ぎょろっけ	いわし、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、パン粉、小麦粉、塩、ソース、油	牛乳	
			春雨サラダ	春雨、人参、きゅうり、トマト、マヨドレ、塩		
		えび	豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、三つ葉、醤油、みりん、塩、鰹節	じゃが丸	じゃが芋、チーズ、塩
		せんべい	オレンジ	オレンジ	くん	青のり、コンソメ
28	火	牛乳	ミートスパゲティー	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	お茶	
			★カミカミサラダ	さきいか、きゅうり、人参、キャベツ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳	
		ミレー	レバーのプルーン煮	レバー、プルーン、生姜、醤油、みりん、砂糖		豆乳、片栗粉、きな粉
		ビスケット	バナナ	バナナ	豆乳餅	砂糖、塩
29	水		昭和の日			
30	木	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	お茶	
			マカロニグラタン	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	牛乳	
			蓮根のさっぱり和え	蓮根、人参、きゅうり、コーン、シーチキン、ごま、醤油、砂糖、酢		
			トマトのコンソメスープ	キャベツ、トマト、玉ねぎ、醤油、コンソメ、鶏ガラ	アスパラの	米、アスパラガス
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	おにぎり	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