



# 4月の献立表



2018年仁川ウエル保育園

日	曜日	昼食 おやつ	献立	黄	赤	緑	その他・調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	昼食	御飯 豚肉の生姜焼き れんこんの金平 大根のみそ汁	こめ <small>いたこんにゃく、ごまあぶら、さとう</small>	ぶたももにく みそ	たまねぎ、しょうが れんこん、にんじん だいこん、ねぎ	しょうゆ、かつ おこんぶだし る
		おやつ	麦茶 豆乳プリン 牛乳	さとう	どうにゅう、ぎなこ ぎゅうにゅう	かんてん	
3	火	昼食	カレーライス ブロッコリーサラダ ウィンナースープ	こめ、じゃがいも ごまあぶら、さとう じゃがいも	ぶたももにく ういんなー	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、わかめ きゃべつ	かれーるう、 しょうゆ、 しょくえん、 こんそめ
		おやつ	フルーツポンチ 牛乳		ぎゅうにゅう	ももかん、はいんかん	
4	水	昼食	御飯 ブリの照り焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁	こめ さとう さとう	ぶり だいすみずに、あぶらあげ きぬこしとうふ	にんじん、ひじき わかめ	しょうゆ、 しょくえん、 かつおとこん ぶのだしじる
		おやつ	五平餅 お茶	もちこめ、こめ、さとう、くろこま	みそ		
5	木	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 小松菜のおかか和え じゃがいもとねぎのみそ汁	こめ あぶら、かたくりこ じゃがいも	とりももにく かつおぶし みそ	しょうが、にんにく こまつな、にんじん ねぎ	しょうゆ、か つおとこんぶ のだしじる
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	まかろに、さとう	ぎなこ ぎゅうにゅう		
6	金	昼食	御飯 クープイリチー ツナとキャベツのサラダ 卵スープ	こめ ごまあぶら、さとう かたくりこ	ぶたももにく つなかん たまご	にんじん、きりほしだいこん、ぎざみこんぶ きゃべつ、こーんかん、ひじき たまねぎ、ねぎ	す、しょう ゆ、がらすー ぶ
		おやつ	バナナケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はなな	
7	土	昼食	肉うどん ツナと大根のサラダ いちご	ゆでうどん、さとう まよねーず	ぶたももにく つなみずにかん	たまねぎ だいこん いちご	かつおとこん ぶのだしじ る、しょう ゆ、しょくえ ん、こしょう
		おやつ	ゆかりおにぎり お茶	こめ			
9	月	昼食	御飯 さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 わかめと麩のみそ汁	こめ さとう さとう	さわら、みそ あぶらあげ みそ	にんじん、きりほしだいこん たまねぎ、わかめ	かつおとこん ぶのだしじ る、しょう ゆ、
		おやつ	いもようかん お茶	さつまいも、さとう		かんてん	
10	火	昼食	マーボー丼 もやしのナムル 野菜の中華スープ	こめ、かたくりこ、さとう ごま、ごまあぶら	もめんとうふ、ぶたひきにく、あかみそ はむ	たまねぎ、ねぎ、しょうが もやし、きゅうり たまねぎ、きゃべつ、こーんかん、にんじん	しょうゆ、がら すーぶ、しょく えん、す
		おやつ	チヂミ お茶	こむぎこ、さとう、ごまあぶら		たまねぎ、にんじん、にら	
11	水	昼食	御飯 干草焼き いんげんとうもろこしのごま和え 厚揚げとねぎのみそ汁	こめ さとう、あぶら ごま、さとう	たまご あつあげ、みそ	にんじん、しいたけ、さやえんどう いんげん、にんじん ねぎ	しょうゆ、 しょくえん、 かつおとこん ぶのだしじる
		おやつ	じゃこトースト 牛乳	しょくぼん、まよねーず	しらすほし ぎゅうにゅう	あおのり	
12	木	昼食	御飯 すき焼き風煮 ほうれん草の白和え わかめのスープ	こめ しらたき、すきやきふ、さとう まよねーず、さとう、ごま ごま、ごまあぶら	ぎゅうももにく、やきとうふ きぬこしとうふ、はむ	はくさい、にんじん、えのき ほうれんそう わかめ	かつおとこん ぶのだしじ る、しょう ゆ、がらすー ぶ、しょくえ ん
		おやつ	豆腐マフィン 牛乳	ほっとけーきこ、さとう	きぬこしとうふ、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		
13	金	昼食	御飯 ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 春雨スープ	こめ ばんこ あぶら はるさめ、ごまあぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう ばたー たまご	たまねぎ ほうれんそう、きゃべつ、こーんかん にんじん	けちやつぶ、 うすたーそー す、しょくえ ん、こしょ う、がらすー ぶ
		おやつ	ブラマンジェ 牛乳	さとう	どうにゅう、かんてん ぎゅうにゅう	いちごじゃむ	
14	土	昼食	御飯 豚丼 コールスローサラダ キャベツとえのきのみそ汁	こめ、さとう まよねーず	ぶたももにく みそ	たまねぎ きゃべつ、にんじん えのき、きゃべつ	かつおとこん ぶのだしじ る、しょう ゆ、しょく えん、こしょ う
		おやつ	オレンジゼリー 牛乳	さとう	ぎゅうにゅう	おれんじてんねんかじゅう、みかんかん、かんてん	

16	月	昼食 御飯 鮭のフライ きゅうりとわかめの酢の物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 いもち 牛乳	こめ こむぎこ、あぶら、ばんこ さとう じゃがいも、かたくりこ	さけ もめんとうふ、みそ ぎゅうにゅう	きゅうり、わかめ たまねぎ あおのり	けちやつぶ、 うすたーそー す、しょくえ ん、こしょ う、しょう ゆ、かつおと
17	火	～トルコ料理～ 御飯 ケバブ 豆サラダ ケッス・パチャ Cholパス りんごのコンポート 牛乳	こめ じゃがいも あぶら、さとう さとう	とりももにく だいずのみずに ベーこん ぎゅうにゅう	にんじん、ぴーまん、にんにく、ばせり きゅうり、きびーまん、あかびーまん たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、きゃべつ りんご、れもんかじゅう	がらすーぶ、 しょうゆ、 しょくえん、 こんそめ、こ しょう
18	水	御飯 タラのみそ焼き 人参しりしり 豚汁 アメカンドック 牛乳	こめ さとう、ごま、ごまあぶら さとう いたこんにやく ほっとけーきこ、あぶら	たら、みそ つなかん ぶたももにく、みそ、あぶらあげ ういんなー、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん、はくさい、ごほう、ねぎ	しょうゆ、 しょくえん、 かつおとこん ぶのだしじる
19	木	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ コンスー 塩昆布おにぎり お茶	スパゲティ、さとう まよねーす こめ	ぎゅうひきにく、こなちーす つなみすにかん ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん ぶろっこりー、たまねぎ、こーんかん くりーむこーんかん、たまねぎ、こーんかん しおこんぶ	けちやつぶ、 うすたーそー す、しょくえ ん、こしょ う、こんそめ
20	金	御飯 回鍋肉 人参ときゅうりのマリネ ワンタンスープ おやき 牛乳	こめ さとう さとう、おりーぶゆ わんだんのかわ こむぎこ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら	ぶたももにく、あかみそ とりももにく ぎゅうにゅう	きゃべつ、にんじん、ぴーまん にんじん、きゅうり たまねぎ、にら のさわな	しょうゆ、 す、しょくえ ん、こしょ う、ベーキン ぐばうだー
21	土	焼きそば 人参としいたけの中華スープ バナナ 鮭おにぎり お茶	ゆでちゅうかめん こめ	ぶたももにく さけ	きゃべつ、にんじん にんじん、しいたけ ばなな	やきそばそー す、しょくえ ん、ちゅうか だしのもと、 しょうゆ
23	月	御飯 鮭の香味焼き 筍の土佐風金平 えのきと麩のみそ汁 れんこんチップス 牛乳	こめ ごまあぶら、さとう、ごま さとう、あぶら やきふ あぶら	さけ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ねぎ たけのこ、だいこん、にんじん、いんげん えのき れんこん	しょうゆ、か つおとこんぶ のだしじる、 しょくえん
24	火	御飯 豚酢 コロコロサラダ チンゲン菜の中華スープ 黒糖蒸しパン 牛乳	こめ あぶら、かたくりこ、さとう まよねーす ごまあぶら こむぎこ、さとう、くろさとう	ぶたももにく だいずのみずに ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ぴーまん きゅうり、たまねぎ、ぶろっこりー にんじん、ちんげんさい	けちやつぶ、 しょうゆ、 しょくえん、 こしょう、が らすーぶ、 ベーキンぐば うだー
25	水	食パン 春野菜クリームシチュー ブロッコリーのマヨネーズ和え おかかおにぎり お茶	しょくばん じゃがいも、こむぎこ まよねーす こめ	ぎゅうにゅう、とりももにく つなみすにかん かつおぶし	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、くりーむぴーす ぶろっこりー、こーんかん	こんそめ、しょく えん、こしょう、 しょうゆ
26	木	鯉のほりけチャップライス 白身魚の竜田揚げ 春野菜のサラダ そつめんのすまし汁 鯉のほりクッキー 牛乳	こめ かたくりこ、さんおんとう あぶら、さんおんとう ほしそつめん、まりふ こむぎこ、さとう	とりももにく さわら かまぼこ ばたー ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、こーんかん きゃべつ、にんじん、くりーんあすはらがす、こーん ねぎ	けちやつぶ、こん そめ、しょくえ ん、こしょう、 す、しょうゆ、か つおとこんぶのだ しじる、ここあ
27	金	ジャージャー麺 青菜ともやしの梅肉和え 白菜とベーコンのスープ ピーチゼリー 牛乳	ちゅうかめん、さとう さとう	ぶたひきにく かつおぶし ベーこん ぎゅうにゅう	あかびーまん、ねぎ こまつな、もやし、うめほし はくさい ももかじゅう、ももかん、かんてん	おいすたー そーす、しょ うゆ、がら すーぶ、こん そめ、しょく
28	土	ツナピラフ マカロニサラダ キャベツスープ フルーツヨーグルト お茶	こめ まかろに、まよねーす さとう	つなみすにかん、ばたー はむ よーぐると	はせり きゅうり きゃべつ、しめじ りんごかん、みかんかん	こんそめ、 しょくえん、 こしょう