



4月の献立表



2019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	
1	月	昼食 おやつ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 白菜のコンソメスープ いちごケーキ 牛乳	こめ まよねーず ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたももにく つなかん ベーこん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、まっしゅるーむ ぶろっこりー、たまねぎ、こーん はくさい いちごじゃむ	はやしるう、こ んぞめ、しょく えん、こしょう
2	火	昼食 おやつ	御飯 かれいの煮つけ ほうれん草とえのきのり 和え豆腐とわかめの味噌汁 みたらし団子 牛乳	こめ さとう しらたまこ、さとう、かたくりこ	かれい きぬごしとうふ、こめみそ きぬごしとうふ ぎゅうにゅう	きゃべつ、ほうれんそう、えのき、やきのり かっとうわかめ	かつお・こんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえん
3	水	昼食 おやつ	御飯 豚かつ キャベツとツナサラダ まり麩と三つ葉のお吸い物 ピザトースト 牛乳	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら まよねーず まりふ しょくばん	ぶたひれにく つなかん びさようちーず、はむ ぎゅうにゅう	きゃべつ、きゅうり、こーん みつば たまねぎ、びーまん	けちやっぶ、う すたーそーず、 しょくえん、こ しょう、かつ お・こんぶだし じる、しょうゆ
4	木	昼食 おやつ	ブルコギ丼 春雨サラダ チンゲン菜のスープ 豆腐マフィン 牛乳	さとう、ごま、ごまあぶら、かたくりこ はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたももにく はむ どうにゅう、きぬごしとうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にら、にんにく もやし、きゅうり ちんげんさい、たまねぎ	しょうゆ、す、が らすーぶ、しょく えん
5	金	昼食 おやつ	御飯 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 小松菜のお浸し わかめと玉ねぎのみそ汁 あおのりポテト 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、かたくりこ さとう、ごま じゃがいも、あぶら	ぶたひきにく、あつあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、きぬさや こまつな、にんじん、しめじ かっとうわかめ、たまねぎ あおのり	しょうゆ、かつ お・こんぶだし じる、しょくえ ん
6	土	昼食 おやつ	ツナピラフ マカロニサラダ じゃがいものコンソメスープ ストロベリーヨーグルト 牛乳	こめ まかに、まよねーず じゃがいも	つなかん たまごなしはむ よーぐるど ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん きゅうり いちごじゃむ	こんぞめ、しょく えん、ばせりこ、 こしょう
8	月	昼食 おやつ	御飯 豚肉のごまみそ炒め 大根サラダ きのこ豆腐のすまし汁 マカロニお好み焼き お茶	こめ さとう、ごま さとう まかに、まよねーず	ぶたももにく、こめみそ きぬごしとうふ かつおぶし	きゃべつ、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん しめじ、えのき あおのり	しょうゆ、す、 うすくちしょう ゆ、かつお・こ んぶだしじる、
9	火	昼食 おやつ	御飯 じゃがいもの中華炒め アスパラのごま和え 白菜ときのこの中華スープ ココア蒸しパン 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、ごまあぶら さとう、ごま こむぎこ、ぐらにゅうとう	ぶたももにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、びーまん、しょうが ぐりーんあすばらがす、にんじん、もやし はくさい、しめじ、えのき	しょうゆ、しょく えん、こしょう、 かつお・こんぶだ しじる、がらすー ぶ、べーきんぐば うだー、ここあ
10	水	昼食 おやつ	パン・食パン ポークビーンズ コールスローサラダ ポトフ風スープ ゆかりおにぎり お茶	しょくばん さとう まよねーず じゃがいも こめ	だいずみずにかんづめ、ぶたももにく ベーこん	ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、にんじん きゃべつ、にんじん、こーん たまねぎ	けちやっぶ、う すたーそーず、 こんぞめ、しょく えん、こしょう
11	木	昼食 おやつ	御飯 鶏の唐揚げ じゃこと小松菜の和え物 わかめスープ うどん 牛乳	こめ かたくりこ、あぶら さとう ごま、ごまあぶら さとう、こむぎこ、かたくりこ	とりももにく じゃこ こしあん ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく こまつな、にんじん かっとうわかめ	しょうゆ、す、 しょくえん、う すくちしょう ゆ、がらすーぶ
12	金	昼食 おやつ	御飯 鮭のムニエル ブロッコリーとツナのサラダ オニオンベークコンソメスープ パンの耳のきな粉揚げパン 牛乳	こめ こむぎこ、おりーぶゆ まよねーず しょくばん、ぐらにゅうとう、あぶら	さけ、むえんばたー つなかん ベーこん きなこ ぎゅうにゅう	れもんかじゅう ぶろっこりー、にんじん、かりふらわー たまねぎ	しょくえん、こ んぞめ、こしょう

13	土	<p>昼食 和風うどん ほうれん草のお浸し オレンジ</p> <p>おやつ 鮭おにぎり お茶</p>	<p>ゆでうどん さとう</p> <p>こめ</p>	<p>とりももにく かつおぶし</p> <p>さげ</p>	<p>しめじ、はくさい、にんじん ほうれん草、にんじん おれんじ</p>	<p>かつお・こんぶ だしじる、うす くちしょうゆ、 しよくえん</p>
15	月	<p>昼食 カレーライス きゅうりとツナサラダ 野菜スープ</p> <p>おやつ ぶかしいも 牛乳</p>	<p>こめ、じゃがいも まよねーず</p> <p>さつまいも</p>	<p>ぶたももにく つなかん</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>たまねぎ、にんじん かっとわかめ、きゅうり にんじん、たまねぎ、だいこん</p>	<p>かれーるう、 しよくえん、こ しょう、こんそ め</p>
16	火	<p>昼食 御飯 ブリの照り焼き 切り干し大根の煮物 えのきと麩のみそ汁</p> <p>おやつ じゃこトースト 牛乳</p>	<p>こめ さとう さとう やきふ</p> <p>しょくばん、まよどれ</p>	<p>ぶり あぶらあげ こめみそ じゃこ ぎゅうにゅう</p>	<p>しょうが きりほしだいこん、にんじん えのき あおのり</p>	<p>しょうゆ、かつ お・こんぶだし じる</p>
17	水	<p>昼食 御飯 磯辺揚げ ひじきの煮物 大根とわかめのみそ汁</p> <p>おやつ ココアクッキー 牛乳</p>	<p>こめ こむぎこ、あぶら、かたくり いたこんにやく、さとう</p> <p>こむぎこ、ぐらにゅうとう</p>	<p>ちくわ あぶらあげ こおりどうふ、あぶらあげ、こめみそ むえんばたー ぎゅうにゅう</p>	<p>かぼちゃ、あおのり にんじん、ひじき、しいたけ だいこん、かっとわかめ</p>	<p>かつお・こんぶ だしじる、しょ うゆ、ここあ</p>
18	木	<p>昼食 ☆多郷土料理（青森県） 御飯 バラ焼き 煮あえっこ けの汁</p> <p>おやつ やきりんご 牛乳</p>	<p>こめ さとう さとう いたこんにやく さとう</p>	<p>ぎゅうばらにく もめんどうふ こおりどうふ、あぶらあげ、こめみそ むえんばたー ぎゅうにゅう</p>	<p>たまねぎ、しょうが、にんにく だいこん、にんじん にんじん、ごぼう、しいたけ りんご</p>	<p>しょうゆ、かつ お・こんぶだし じる</p>
19	金	<p>昼食 御飯 ハンバーグ 切り干し大根の甘酢あえ しめじとわかめのみそ汁</p> <p>おやつ フルーツヨーグルト 牛乳</p>	<p>こめ ばんこ さとう</p> <p>ぐらにゅうとう</p>	<p>ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう つなかん こめみそ よーぐるこ ぎゅうにゅう</p>	<p>たまねぎ きゅうり、にんじん、きりほしだいこん しめじ、かっとわかめ ももかん、ばいんかん、みかんかん</p>	<p>けちやっふ、うす たーそーず、しょ くえん、こしょ う、す、しょう ゆ、かつお・こん ぶだしじる</p>
20	土	<p>昼食 鶏照り丼 キャベツと人参のごま和え わかめとえのきのみそ汁</p> <p>おやつ ホットケーキ 牛乳</p>	<p>こめ、さとう ごま、さとう</p> <p>ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう</p>	<p>とりももにく こめみそ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう</p>	<p>たまねぎ きゃべつ、にんじん えのき、かっとわかめ いちごじゃむ</p>	<p>しょうゆ、かつ お・こんぶだし じる</p>
22	月	<p>昼食 御飯 揚げくるくるロール煮 きゅうりとわかめ酢の物 なめこのみそ汁</p> <p>おやつ スイートポテト 牛乳</p>	<p>こめ さとう さとう、ごま</p> <p>さつまいも、ぐらにゅうとう</p>	<p>とりひきにく、あぶらあげ こめみそ ぎゅうにゅう、むえんばたー ぎゅうにゅう</p>	<p>にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが きゅうり、かっとわかめ なめこ、えのき、ねぎ</p>	<p>かつお・こんぶ だしじる、うす くちしょうゆ、 しよくえん、 しょうゆ、こ しょう、す</p>
23	火	<p>昼食 ナポリタンスパゲッティ 春野菜のサラダ 春キャベツとベーコンのスープ</p> <p>おやつ マカロニきな粉 牛乳</p>	<p>すばげてい さとう</p> <p>まかろに、さとう</p>	<p>とりももにく ういんなー ベーこん きなこ ぎゅうにゅう</p>	<p>たまねぎ、ぴーまん ぶろっこりー、ぐりーんあすばらがす、にんじん きゃべつ、たまねぎ</p>	<p>けちやっふ、こ しょう、うすくち しょうゆ、しょう ゆ、こんそめ、 しよくえん</p>
24	水	<p>昼食 たけのこご飯 人参と豚肉のさっぱり煮 小松菜のお浸し かぼちゃと油揚げのみそ汁</p> <p>おやつ 五平餅 お茶</p>	<p>こめ、さとう さとう ごま、さとう</p> <p>こめ、もちこめ、さとう、すりごま</p>	<p>ぶたももにく かつおぶし こめみそ、あぶらあげ たんしよくみそ</p>	<p>たけのこ、こんぶ にんじん、きりほしだいこん、きぬさや、しょうが こまつな、にんじん、しめじ かぼちゃ、ねぎ</p>	<p>うすくちしょう ゆ、しよくえ ん、かつお・こ んぶだしじる、 しょうゆ、す</p>
25	木	<p>昼食 鯛のませごはん たけのこの土佐煮 わかめと麩のすまし汁</p> <p>おやつ いちご こいのぼりケーキ 牛乳</p>	<p>さとう、あぶら やきふ</p> <p>ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう、こなざとう</p>	<p>たい、たまご かつおぶし ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう</p>	<p>こんぶ、ねぎ たけのこ、ふき、にんじん、だいこん かっとわかめ いちご</p>	<p>しよくえん、うす くちしょうゆ、か つお・こんぶだし じる、しょうゆ、 ここあ</p>
26	金	<p>昼食 ロールパン マカロニグラタン キャベツときゅうりのツナ和え</p> <p>おやつ 白菜と人参のスープ ごまと野菜のポッキー 牛乳</p>	<p>ろーるばん まかろに、ばんこ おりーぶゆ、さとう</p> <p>ごま、さとう、こむぎこ</p>	<p>ういんなー、ぴざようちーず つなかん むえんばたー ぎゅうにゅう</p>	<p>こーん、ぶろっこりー きゃべつ、きゅうり はくさい、にんじん にんじん</p>	<p>まかろにぐらた んほわいとそー ずみつくす、こ んそめ、しよく えん、はせり こ、こしょう</p>
27	土	<p>昼食 焼きそば ブロッコリーの中華和え</p> <p>おやつ 人参としいたけの中華スープ わかめおにぎり お茶</p>	<p>ゆでちゅうかめん ごまあぶら、さとう こめ</p>	<p>ぶたももにく</p>	<p>きゃべつ、にんじん ぶろっこりー にんじん、しいたけ かっとわかめ</p>	<p>やきそばそーず、 しよくえん、しょ うゆ、うすくち しょうゆ、ちゅう かだしのもと</p>