



令和4年度 4月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士：川村

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 金		お弁当			ムーンライト 野菜入りソフトせん 豆乳
2 土		お弁当			
4 月	わかめ ごはん	ちくわの天ぷら いんげんサラダ	チンゲン菜の 味噌汁	米 炊き込みわかめ ちくわ 天ぷら粉 いんげん 青じそドレッシング 人参 もやし ツナ チンゲン菜 えのき茸 玉葱 味噌	ミレービスケット カミカミ昆布 豆乳
5 火	虹いろ ごはん	赤魚の煮付け ブロッコリーのピーナッツ和え	小松菜の 味噌汁	米 虹色米 赤魚 土生姜 ブロッコリー 人参 粉末ピーナッツ 小松菜 玉葱 油揚げ 味噌	オレンジ お茶
6 水	虹いろ ごはん	豆腐と牛肉のうま煮 キャベツの塩こぶ和え	じゃが芋の 味噌汁	米 虹色米 木綿豆腐 牛肉 人参 塩昆布 キャベツ 土生姜 大根 すりごま じゃが芋 玉葱 青葱 味噌	※ちんすこう 豆乳
7 木		お弁当バンザイ			とうもろこしあられ ミニカステラ 豆乳
8 金	虹いろ ごはん	鯖の照り焼き 磯和え	なめこの 味噌汁	米 虹色米 鯖 土生姜 ほうれん草 人参 もみのり かまぼこ なめこ 玉葱 わかめ 味噌	クラッカー 豆乳
9 土		チキンライス	スープ	米 鶏むね肉 人参 玉葱 コーン ケチャップ 水煮マッシュルーム グリンピース パセリ	
11 月	虹いろ ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 いんげんのおかか和え	春菊の 味噌汁	米 虹色米 じゃが芋 人参 玉葱 土生姜 牛ミンチ 豚ミンチ グリンピース いんげん 花かつお 春菊 えのき茸 味噌	おとうふ屋さんのビスケット ミニゼリー お茶
12 火	虹いろ ごはん	鮭のゆかり焼き 白菜のごま和え	しめじの 味噌汁	米 虹色米 鮭 ゆかり 白菜 人参 すりごま しめじ 玉葱 青葱 味噌	※豆腐ドーナツ 豆乳
13 水	虹いろ ごはん	鶏肉のかりん揚げ アスパラソテー	オニオン スープ	米 虹色米 鶏もも肉 アスパラガス 人参 ベーコン 玉葱 コーン パセリ	※おにぎり(菜めし) お茶
14 木	たけのこ ごはん	鯖の塩焼き きんぴらごぼう	南瓜の 味噌汁	米 筍 人参 油揚げ 鯖 ごぼう こんにゃく いりごま 南瓜 玉葱 ほうれん草 味噌	源氏パイ きなこ餅 豆乳
15 金	虹いろ ごはん	豚肉の生姜焼き 甘酢キャベツ	さつま芋の 味噌汁	米 虹色米 豚肉 土生姜 玉葱 キャベツ 人参 さつま芋 わかめ 味噌	花花せんべい するめ 豆乳
16 土		豚丼	味噌汁	米 豚肉 人参 玉葱 青葱 しめじ キャベツ 味噌	
18 月	虹いろ ごはん	親子焼き 白菜のゆかり和え	麩の味噌汁	米 虹色米 卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 三つ葉 白菜 ゆかり おつゆ麩 油揚げ 青葱 味噌	まんまるせんべい あげまる 豆乳
19 火	虹いろ ごはん	赤魚の西京焼き 切干し大根煮	若竹汁	米 虹色米 赤魚 白味噌 切干し大根 人参 ちくわ グリンピース 筍 わかめ 花麩	※フルーツのゼリー和え お茶
20 水	ごはん	ビーフカレー れんこんサラダ		米 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 りんご カレールウ れんこん 胡瓜 ツナ 和風ごまドレッシング	おとうふ屋さんのかりんとう 米粉のロールクッキー 豆乳
21 木	虹いろ ごはん	カレイの磯辺揚げ アスパラサラダ	豆腐の 味噌汁	米 虹色米 カレイ 青のり 天ぷら粉 アスパラガス 人参 キャベツ コーン 絹豆腐 玉葱 青葱 味噌	※チーザム 豆乳
22 金	虹いろ ごはん	鶏肉のマヨポン焼き 小松菜の煮浸し	もやしの 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 マヨネーズ ポン酢 小松菜 人参 さつま揚げ もやし 玉葱 わかめ 味噌	カリボテミニ 豆乳
23 土		豆腐丼	味噌汁	米 絹豆腐 人参 玉葱 豚ミンチ 青葱 油揚げ チンゲン菜 味噌	
25 月	虹いろ ごはん	豚肉の甘辛煮 ほうれん草のツナ和え	大根の 味噌汁	米 虹色米 豚肉 人参 玉葱 土生姜 絹さや ほうれん草 ツナ 大根 油揚げ わかめ 味噌	※マーブル蒸しパン 豆乳
26 火	虹いろ ごはん	鯖のごま味噌焼き ひじきの炒り煮	すまし汁	米 虹色米 鯖 味噌 土生姜 すりごま 青葱 玉葱 ひじき ちくわ 水煮大豆 人参 椎茸 三つ葉	※野菜スティック (人参・スナップエンドウ・じゃが芋) お茶
27 水	麦ごはん	チンジャオロース	中華スープ	米 押し麦 牛肉 ピーマン 赤ピーマン 人参 水煮筍 オイスターソース チンゲン菜 ベーコン 玉葱	おやつバイキング 豆乳
28 木	炊き込み ごはん	鯖の竜田揚げ 花野菜サラダ	豆乳味噌汁	米 鶏むね肉 ごぼう 鯖 土生姜 ブロッコリー 人参 コーン カリフラワー 南瓜 小松菜 玉葱 味噌 豆乳	米粉のスティックケーキ 豆乳
30 土		お弁当			

※は、手作りおやつです。

