

令和5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:高田

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 土		お弁当			
3 月		お弁当			おとうふ屋さんのビスケット あげまる 豆乳
4 火		お弁当			サクッとあられ ウエハース 豆乳
5 水	ふりかけ ごはん	タラの野菜あんかけ 粉ふき芋	レタススープ	米 かつおふりかけ タラ 人参 玉葱 ピーマン じゃが芋 青のり レタス ベーコン	オレンジ おせんべい お茶
6 木	虹いろ ごはん	三色卵焼き きんぴらごぼう	白菜の味噌汁	米 虹色米 卵 豚ミンチ 人参 玉葱 三つ葉 ごぼう こんにゃく いりごま 白菜 しめじ 油揚げ 味噌	※マカロニあべかわ 豆乳
7 金		お弁当パンザイ			ムーンライト ミニゼリー お茶
8 土		豆腐丼	味噌汁	米 豚ミンチ 絹豆腐 人参 玉葱 青葱 キャベツ 油揚げ 味噌	
10 月	虹いろ ごはん	コロッケ チンゲン菜ソテー	南瓜の味噌汁	米 虹色米 お肉屋さんのコロッケ チンゲン菜 人参 しめじ ベーコン 南瓜 玉葱 わかめ 味噌	※フルーツのゼリー和え お茶
11 火	菜めし	赤魚の煮付け れんこんサラダ	キャベツの 味噌汁	米 菜めしの素 人参 赤魚 土生姜 れんこん 胡瓜 コーン ポン酢 キャベツ えのき茸 玉葱 青葱 味噌	ビスコ カミカミ昆布 豆乳
12 水	虹いろ ごはん	鶏肉の味噌焼き 白菜のゆかり和え	若竹汁	米 虹色米 鶏もも肉 味噌 白菜 人参 ゆかり 玉葱 花麩 筍 わかめ	※水ようかん お茶
13 木	虹いろ ごはん	鯖の塩焼き 切干し大根煮	ほうれん草の 味噌汁	米 虹色米 鯖 切干し大根 人参 ちくわ 干し椎茸 ほうれん草 玉葱 油揚げ 味噌	キヌアあられ きなこ餅 豆乳
14 金	虹いろ ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え	じゃが芋の 味噌汁	米 虹色米 豚肉 玉葱 土生姜 キャベツ 人参 すりごま じゃが芋 青葱 味噌	まんまるせんべい さかなっこ 豆乳
15 土		炊き込みごはん	味噌汁	米 鶏むね肉 人参 しめじ ごぼう 玉葱 小松菜 味噌	
17 月	虹いろ ごはん	牛肉の甘辛煮 いんげんのツナ和え	さつま芋の 味噌汁	米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 こんにゃく 土生姜 いんげん ツナ もやし 和風ごまドレッシング さつま芋 えのき茸 わかめ 味噌	※おにぎり(塩昆布) お茶
18 火	わかめ ごはん	鯖のごま味噌焼き 小松菜の煮浸し	すまし汁	米 炊き込みわかめ 鯖 すりごま 青葱 土生姜 味噌 小松菜 人参 油揚げ 大根 しめじ 三つ葉	ひじきせんべい 野菜入りソフトせん 豆乳
19 水	虹いろ ごはん	鶏肉の甘煮 ブロッコリーのおかか和え	なめこの 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 ブロッコリー 人参 花かつお なめこ 玉葱 青葱 味噌	※豆腐ドーナツ 豆乳
20 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 キャベツ 人参 コーン 絹豆腐 玉葱 油揚げ わかめ 味噌	マリービスケット 豆乳
21 金	ごはん	ポークカレー 切干し大根の梅和え		米 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 りんご カレールウ グリーンピース 切干し大根 青じそドレッシング 梅肉 胡瓜 ひじき	星たべよ 米粉のロールクッキー 豆乳
22 土		チキンライス	スープ	米 鶏むね肉 人参 玉葱 水煮マッシュルーム グリーンピース ケチャップ キャベツ コーン	
24 月	ゆかり ごはん	ツナ入り卵焼き 小松菜のごまマヨ和え	麩の味噌汁	米 ゆかり 卵 ツナ 人参 玉葱 青葱 小松菜 ちくわ すりごま 卵なしマヨネーズ おつゆ麩 もやし わかめ 味噌	花花せんべい するめ 豆乳
25 火	虹いろ ごはん	サーモンムニエル アスパラソテー	チンゲン菜の 味噌汁	米 虹色米 鮭 レモン汁 バター アスパラガス 人参 ベーコン チンゲン菜 玉葱 油揚げ 味噌	※黒糖蒸しパン 豆乳
26 水	虹いろ ごはん	牛肉のオイスターソース炒め	春雨スープ	米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 厚揚げ キャベツ 絹さや オイスターソース 春雨 椎茸 青葱	おやつバイキング 豆乳
27 木	虹いろ ごはん	赤魚の西京焼き ひじきの炒り煮	すまし汁	米 虹色米 赤魚 白味噌 ひじき 人参 水煮大豆 干し椎茸 絹豆腐 えのき茸 わかめ 玉葱	野菜スティック (じゃが芋・人参・スナップエンドウ) お茶
28 金	たけのこ ごはん	鶏肉のかりん揚げ ブロッコリーサラダ	豆乳味噌汁	米 筍 油揚げ 人参 鶏もも肉 ブロッコリー コーン じゃが芋 玉葱 アスパラガス 味噌 豆乳	ケーキ 豆乳

※は、手作りおやつです。

