



# 4月の献立表



令和4年4月発行  
上府保育園



## ご入園・ご進級おめでとうございます！

今年度も子どもたちが毎日楽しい給食の時間が過ごせるよう、安全で美味しくバランスの摂れた給食・おやつ作りをしていきたいと思っています。毎日の献立サンプルを展示していますので、降園の際にはぜひご覧になってください。今年度も、よろしくお願いいたします。



1日(金)	2日(土)
<b>鶏飯</b> [米、鶏肉、人参、ごぼう、しめじ、いんげん、砂糖、醤油]	<b>チキンライス</b> [米、鶏肉、玉葱、人参、塩、ピーマン、コンソメ、バター]
<b>小松菜の和え物</b> [小松菜、もやし、人参、醤油]	ケチャップ、こしょう]
<b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、玉葱、人参、えのき、わかめ、いりこ、味噌]	<b>コーンスープ</b> [クリームコーン、コーン、玉葱、パセリ、コンソメ]
<b>カルピス蒸しパン</b> [ミックス粉、カルピス、牛乳、レーズン]	塩] <b>菓子</b> 
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [サケ、塩] <b>ブロッコリーのごま和え</b> [ブロッコリー、人参、ごま、醤油] <b>豆乳汁</b> [豆腐、しめじ、さつま芋、人参、玉葱、大根、南瓜、白葱、いりこ、昆布、豆乳、味噌] <b>果物</b>	<b>わかめご飯</b> [米、わかめ、ふりかけ] <b>豆腐のそぼろあんかけ</b> [豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、玉葱、人参、砂糖、醤油、グリーンピース] <b>三色酢の物</b> [キャベツ、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] <b>チンゲン菜のすまし汁</b> [チンゲン菜、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b>	<b>けんちんうどん</b> [うどん、鶏肉、玉葱、人参、ごぼう、油揚げ、葱、醤油、いりこ、塩] <b>レバーの甘辛煮</b> [鶏レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油] <b>南瓜サラダ</b> [南瓜、じゃが芋、チーズ、きゅうり、レーズン、塩、マヨネーズ、こしょう] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>豚大根</b> [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、生姜、いんげん、味噌、砂糖、醤油] <b>ひじきと小松菜の和え物</b> [ひじき、小松菜、人参、ごま、砂糖、醤油] <b>えのきの味噌汁</b> [えのき、白菜、お豆腐、人参、葱、いりこ、味噌]	<b>ご飯</b> <b>魚の生姜煮</b> [サバ、生姜、砂糖、醤油、みりん、酒、トマト] <b>切干大根の含め煮</b> [切干大根、人参、いんげん、さつま揚げ、砂糖、醤油、干し椎茸] <b>ほうれん草の味噌汁</b> [ほうれん草、玉葱、大根、あさり水煮、いりこ、味噌]	<b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、グリーンピース、さつま揚げ、薄口醤油] <b>玉葱の味噌汁</b> [玉葱、えのき、人参、味噌、葱、いりこ] <b>果物</b>
<b>おやつ</b> <b>いももち</b> [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、海苔] <b>牛乳</b>	<b>人参蒸しまんじゅう</b> [人参、小麦粉、B.P、砂糖、あんこ] <b>牛乳</b>	<b>ゆかりおにぎり</b> [米、押し麦、ゆかり粉] <b>牛乳</b>	<b>ヨーグルト和え</b> [ヨーグルト、バナナ、砂糖、みかん、スキムミルク、白桃、黄桃] <b>クラッカー</b>	<b>ピザ</b> [ピザ生地、玉葱、ピーマン、ウインナー、ケチャップ、チーズ] <b>牛乳</b>	<b>菓子</b> 
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
<b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [鶏肉、砂糖、酒、酢、醤油、にんにく、生姜] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、きゅうり、醤油、もやし、ゆかり粉] <b>白菜のすまし汁</b> [白菜、えのき、椎茸、人参、葱、いりこ、塩、醤油]	<b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、にんにく、玉葱、鶏がらだし、干し椎茸、生姜、にんにく、醤油、砂糖、みりん] <b>もやしのナムル</b> [もやし、小松菜、人参、ごま油、ごま、酢、醤油] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、玉葱、人参、味噌、わかめ、葱、いりこ]	<b>春キャベツのスパゲティ</b> [スパゲティ、玉葱、しめじ、ベーコン、人参、あさり水煮、キャベツ、バター、醤油、塩、こしょう] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、砂糖、パン、レーズン、酢、塩、こしょう、油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉葱、しめじ、ウインナー、パセリ、醤油、コンソメ、塩] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>魚のごま味噌焼き</b> [サワラ、味噌、砂糖、ごま、酒] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>かきたま汁</b> [玉葱、人参、わかめ、卵、塩、お豆腐、いりこ、醤油] <b>果物</b>	<b>ポークハヤシライス</b> [米、豚肉、玉葱、人参、油、しめじ、グリーンピース、ハヤシルー] <b>切干大根のサラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、わかめ、コーン、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>果物</b>	<b>鶏そぼろ寿司</b> [米、酢、砂糖、塩、ごぼう、鶏ミンチ、油揚げ、昆布、人参、干し椎茸、醤油、海苔] <b>もやしのすまし汁</b> [もやし、しめじ、人参、葱、わかめ、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b>
<b>おやつ</b> <b>ごまトースト</b> [食パン、グラニュー糖、マーガリン、ごま] <b>牛乳</b>	<b>バナナケーキ</b> [バナナ、ミックス粉、牛乳、マーマレードジャム、レモン、ヨーグルト] <b>牛乳</b>	<b>塩っぺおにぎり</b> [米、塩っぺ] <b>牛乳</b>	<b>フライドポテト</b> [じゃが芋、油、塩] <b>牛乳</b>	<b>ピーチゼリー</b> [白桃、桃ジュース、砂糖] <b>果物</b>	<b>菓子</b> 
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
<b>三色丼</b> [米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ほうれん草、人参、海苔] <b>納豆汁</b> [納豆、豆腐、人参、しめじ、豚肉、白葱、さつま芋、味噌、いりこ] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>肉じゃが</b> [牛肉、じゃが芋、人参、油、玉葱、しらたき、砂糖、醤油、グリーンピース] <b>ブロッコリーの甘酢和え</b> [ブロッコリー、人参、醤油、コーン、酢、砂糖] <b>ふの味噌汁</b> [お豆腐、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、味噌]	<b>ご飯</b> <b>魚の天ぷら</b> [バトウ、塩、こしょう、油、天ぷら粉、青のり、トマト] <b>卵の花の炒り煮</b> [おから、人参、ごぼう、葱、砂糖、さつま揚げ、醤油、油] <b>小松菜のすまし汁</b> [小松菜、玉葱、しめじ、塩、えのき、いりこ、醤油] <b>果物</b>	<b>塩焼きそば</b> [中華麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、キャベツ、人参、油、ピーマン、にんにく、海苔、鶏がらだし、塩] <b>ぶどう豆</b> [水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油] <b>中華スープ</b> [大根、しめじ、人参、塩、わかめ、鶏がらだし、醤油] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐のおやき</b> [豆腐、ツナ、水煮大豆、葱、パン粉、スキムミルク、ケチャップ] <b>ほうれん草のコーンとえのきのすまし汁</b> [ほうれん草、コーン、人参、ごま、醤油] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、キャベツ、油揚げ、いりこ、塩、醤油]	<b>家族遠足</b> 
<b>おやつ</b> <b>フルーチェ</b> [フルーチェの素、牛乳]	<b>ココアパイ</b> [パイ生地、グラニュー糖、ココア] <b>牛乳</b>	<b>生姜焼きサンド</b> [ロールパン、豚肉、みりん、キャベツ、生姜、酒、醤油、油] <b>牛乳</b>	<b>葡ご飯おにぎり</b> [米、萄水煮、油揚げ、人参、ひじき、薄口醤油] <b>チーズ</b>	<b>マーラーカオ</b> [小麦粉、B.P、卵、黒砂糖、牛乳、重曹、醤油、油] <b>牛乳</b>	<b>菓子</b> 
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
<b>ご飯</b> <b>魚のあけぼの焼き</b> [バトウ、人参、マヨネーズ、パセリ] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、もやし、人参、海苔、醤油] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、玉葱、人参、わかめ、いりこ、味噌]	<b>塩バターラーメン</b> [中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、葱、コーン、コンソメ、バター、塩] <b>じゃが芋のそぼろ煮</b> [じゃが芋、豚ミンチ、人参、醤油、砂糖] <b>ほうれん草のおかか和え</b> [ほうれん草、かつお節、人参、醤油]	<b>ドライカレー</b> [米、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、にんにく、醤油、油、カレールウ] <b>キャベツの塩っぺ和え</b> [キャベツ、人参、もやし、塩っぺ、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、人参、しめじ、塩、コーン、パセリ、コンソメ] <b>果物</b>	<b>コーンライス</b> [米、コーン、コンソメ、塩] <b>こいのぼりエビフライ</b> [エビ、天ぷら粉、フリッツ、パン粉、油、ブロッコリー、人参] <b>ふきながしスープ</b> [春雨、ベーコン、キャベツ、人参、ピーマン、コンソメ、塩] <b>果物</b>	<b>昭和の日</b> 	<b>ピラフ</b> [米、ウインナー、玉葱、塩、人参、ピーマン、こしょう、コーン、コンソメ、バター] <b>野菜スープ</b> [チンゲン菜、じゃが芋、塩、人参、玉葱、コンソメ] <b>果物</b>
<b>おやつ</b> <b>きな粉団子</b> [白玉粉、豆腐、きな粉、塩、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>ロールケーキ</b> [小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、生クリーム、バナナ] <b>牛乳</b>	<b>カスタードプリン風</b> [カスタードプリンの素] <b>牛乳</b>	<b>こいのぼりケーキ</b> [ミックス粉、牛乳、ココア、レーズン、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>菓子</b> 	<b>菓子</b> 

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。