

4月給食だより (3歳以上児)

アレルギー表示

●卵 ▲乳 ⑧さけ ⑨さば ⑩バナナ ⑪ごま

日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き			おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	材料
1	水		お弁当の日			やわらかおかき	やわらかおかき (きなこあげ)
2	木		お弁当の日			今川焼 (あすき)	今川焼 (小麦粉・砂糖・小豆)
3	金		お弁当の日			クレープ	ヨーグルト風クレープ (豆乳・砂糖・米粉・ベーキングパウダー)
6	月		お弁当の日			ソフトせんべい	ソフトせんべい
7	火	ハヤシライス 大根とわかめのさっぱり和え フルーツ (りんご)	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・わかめ りんご(缶詰)	米(国産)・油 砂糖	焼ドーナツ	●▲焼ドーナツ(豆乳味) (●卵・小麦粉・▲マーガリン 豆乳・ベーキングパウダー)
8	水	豚肉のチャプチェ 厚揚げの煮物 ごはん 中華スープ	豚肉 生揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン さやいんげん なす・ほうれん草・えのきたけ	油・緑豆春雨・砂糖・卵白ごま・香調合ごま油 砂糖 米(国産)	あんわりりんじんクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参
9	木	白身魚のムニエル マカロニのケチャップソテー ごはん スープ	ホキ ホークウィンナー	人参・ピーマン・もやし キャベツ・コーン	小麦粉・油 マカロニ・油 米(国産) じゃが芋	五穀ビスケット	▲五穀ビスケット (小麦粉・砂糖・食塩 ▲ミルクシロップ・卵ごま)
10	金	豆腐ハンバーグ チキンサラダ ごはん スープ	豆腐ハンバーグ(豆腐・鶏肉) チキンフレック	きゅうり・人参・黄ピーマン・レモン果汁 白菜・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	ブルーベリーホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・ブルーベリージャム
11	土	かき揚げうどん ウィンナーと野菜のソテー フルーツ (黄桃)	ホークウィンナー	青ねぎ・だし昆布 キャベツ・赤ピーマン・グリーンアスパラガス 黄桃(缶詰)	うどん・かき揚げ(玉ねぎ・人参・いんげん・小麦粉) 油	せんべい	ぼたぼた焼き
13	月	豚肉と野菜の二色ごま炒め 昆布と大根の酢の物 ごはん みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・チンゲン菜 細切昆布・大根・きゅうり・人参 なす・えのきたけ	油・砂糖・卵白ごま・香調合ごま 砂糖 米(国産) 巻紙	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー きな粉・砂糖
14	火	さばの旨煮 コーンサラダ ごはん みそ汁	⑨さば 赤みそ・白みそ	しょうが コーン・きゅうり・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ	砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	パウムクーヘン	●▲パウムクーヘン (●卵・砂糖・▲マーガリン 小麦粉)
15	水	鶏肉の照焼 さつま揚げとブロッコリーのソテー ごはん みそ汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・黄ピーマン 白菜・まいだけ	油・砂糖 油 米(国産) じゃが芋	しらすおにぎり	米(国産)・しらす 醤油
16	木	豆腐のふわふわ丼 ウィンナーと野菜のソテー みそ汁	鶏肉・豆腐 ホークウィンナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん もやし・キャベツ・赤ピーマン・ピーマン 白菜・青ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 油	だい焼	だい焼き (小麦粉・砂糖・小豆)
17	金	白身魚のつけ焼 野菜サラダ ごはん みそ汁	ホキ 豆腐・赤みそ・白みそ	きゅうり・人参・キャベツ・グリーンアスパラガス チンゲン菜	砂糖・油 油・砂糖 米(国産) さつま芋	豆腐のあんわりクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐
18	土	鶏肉と大根のうどん さつま揚げとほうれん草のお浸し フルーツ (オレンジ)	鶏肉・ちくわ さつま揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・もやし・人参 オレンジ	うどん	せんべい	ソフトせんべい
20	月	カレーライス ツナとコーンのサラダ フルーツ (みかん缶)	牛肉 ツナフレック	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり・大根 みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 油・砂糖	パンフキンマフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・かぼちゃ
21	火	鶏肉の唐揚げ 白菜とブロッコリーの納豆和え ごはん みそ汁	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	小麦粉・でん粉・油 米(国産) さつま芋	豆乳ウエハース	▲豆乳ウエハース (小麦粉・砂糖・きなこ ▲マーガリン・豆乳)
22	水	肉うどん ひじきとさつま芋の煮物 フルーツ (パイナップル)	豚肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 ひじき・さやいんげん パイナップル(缶詰)	うどん・砂糖 さつま芋・砂糖	黒糖ちんすこう	小麦粉・油・黒砂糖 砂糖・塩
23	木	麻婆豆腐 しらすとほうれん草の中華和え ごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ しらす	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ ほうれん草・人参 キャベツ・ほうれん草・かぼちゃ	油・砂糖・でん粉 香調合ごま油 米(国産)	クレープ	*フランスクレープ (いちご) (豆乳・砂糖・いちご 米粉)
24	金	あじフライ ブロッコリーサラダ ごはん スープ	あじ	ブロッコリー・きゅうり・赤ピーマン 白菜・人参	小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	キャロットハンバーグ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参
25	土	焼き鳥丼 切干大根の煮物 みそ汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・もやし・しめじ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	せんべい	星型せんべい
27	月	煮込みハンバーグ しらすとほうれん草のサラダ ごはん スープ	ハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉ねぎ) しらす	玉ねぎ 大根・ほうれん草・人参 さやいんげん・えのきたけ	油 油・砂糖 米(国産) さつま芋	チヂミ	小麦粉・でん粉・塩・豚肉・油 玉ねぎ・ニラ・醤油・香調合ごま油
28	火	鶏肉の磯辺揚げ 彩りサラダ ごはん みそ汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり きゅうり・コーン・赤ピーマン 白菜・玉ねぎ・青ねぎ	小麦粉・油 じゃが芋・砂糖・オリーブ油 米(国産)	メロンゼリー	メロンゼリー
30	木	厚揚げと野菜のおかか炒め ひじきとれんこんの煮物 ごはん みそ汁	生揚げ・かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ひじき・れんこん・さやいんげん 大根・小松菜・しめじ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	やわらかおかき	やわらかおかき (のり塩味)

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。