



4 月 給 食 献 立 表



平成 1 8 年

あおぞら 保育園

日	曜日	朝のおやつ	献立名	おやつ	材料および体内での働き			夕食	
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	土	ネーブル	パン ベーコンシチュー りんご	パナナ・菓子 牛乳	ベーコン スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ りんご パナナ		
2	日								
3	月	ふかし芋	三色丼 清まし汁(蕨・しいたけ・ワカメ) インゲンのゴマ和え	みたらしだんご・菓子 牛乳	鶏ひき肉 桜でんぶ 蕨 卵 牛乳	米	しいたけ ワカメ インゲン	焼きそば スープ ツナ和え	
4	火	バナナ	しょうゆラーメン ひじきサラダ ネーブル	カルシウムラスク 牛乳	豚ロース 粉チーズ 牛乳	中華麺	人参 長ネギ ほうれん草 ワカメ ひじき 人参 きゅうり レタス	ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 大根サラダ	
5	水	りんご	ごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) 納豆のかき揚げ 小松菜のおかか和え	プリン・菓子 牛乳	油揚げ 納豆 卵 牛乳	米 サツマイモ	キャベツ 小松菜 もやし 人参	ごはん スープ カレー風肉じゃが アスパラのゴマ和え	
6	木	茹でじゃが	麦ごはん 清まし汁(はんぺん・しめじ) 筑前煮 中華きゅうり	お花見白玉団子 牛乳	はんぺん 鶏もも肉 牛乳	米 麦	しめじ 人参 たけのこ レンコン ゴボウ しいたけ きゅうり いちご	ごはん みそ汁 トンカツ 付け合わせ	
7	金	いちご	ごはん ニラ玉スープ 鯖のゴマ照り焼き 春雨サラダ	じゃがバター 牛乳	卵 サワラ ハム 牛乳	米 じゃがいも	ニラ きゅうり 人参 コーン	ごはん 清まし汁 豚揚げのそぼろあん キャベツのゴマ和え	
8	土	ネーブル	パン トマトシチュー バナナ	りんご・菓子 牛乳	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ バナナ りんご		
9	日								
10	月	茹でじゃが	ごはん みそ汁(蕨・長ネギ) 柳川風煮 ワカメの和え物	いちご・菓子 牛乳	蕨 豚もも肉 牛乳	米	長ネギ ゴボウ 玉ネギ 人参 インゲン ワカメ きゅうり いちご	ごはん 清まし汁 魚の照り焼き もやしの三杯酢	
11	火	いちご	揚げ麺 清まし汁(ワカメ・油揚げ) 新キャベツの甘酢漬	お楽しみパン 牛乳	豚もも肉 いか なた 油揚げ 牛乳	揚げ麺 パン	ワカメ キャベツ ビーマン 玉ネギ しいたけ たけのこ キャベツ 人参 きゅうり	懇談会お弁当	
12	水	ふかし芋	ごはん スープ(もやし・しいたけ) ミートローフ チーズサラダ	ヨーグルト・菓子 牛乳	豚ひき肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	米	もやし しいたけ 玉ネギ 人参 きゅうり コーン キャベツ	懇談会お弁当	
13	木	バナナ	麦ごはん 新じゃがりのみそ汁 炒り豆腐 アスパラガスのおかか和え	きなこクッキー 牛乳	豚もも肉 豆腐 卵 きなこ 牛乳	米 麦 じゃがいも	玉ネギ 人参 ゴボウ きくらげ アスパラガス	懇談会お弁当	
14	金	りんご	おまめごはん かき玉汁 アジフライ ポパイサラダ	ふかし芋・ミニチーズ 牛乳	卵 なた アジ ミニチーズ 牛乳	米 サツマイモ	グリーンピース ほうれん草 きゅうり レタス 人参 コーン	野菜煮込みうどん カボチャサラダ 果物	
15	土	ネーブル	パン コーンシチュー りんご	バナナ・菓子 牛乳	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ りんご パナナ		
16	日								
17	月	りんご	ごはん みそ汁(サツマイモ・玉ネギ) 豚肉のすき焼き風煮 スティックお野菜	マカロニゴマきなこ 牛乳	豚もも肉 豆腐 きなこ 牛乳	米 サツマイモ マカロニ	玉ネギ はくさい 長ネギ しいたけ 人参 きゅうり セロリ	ごはん スープ 鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ	
18	火	バナナ	けんちんうどん 小松菜のゴマ和え りんご	ひじき入りおにぎり 牛乳	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 牛乳	うどん さといも	ゴボウ 人参 大根 長ネギ 小松菜 もやし コーン ひじき りんご	ごはん みそ汁 高野豆腐のオランダ煮 インゲンのおかか和え	
19	水	いちご	麦ごはん スープ(キャベツ・ベーコン) 春色卵焼き 大根サラダ	ネーブル・菓子 牛乳	ベーコン 鶏ひき肉 チーズ 卵 牛乳	米 麦	キャベツ アスパラガス 玉ネギ 大根 きゅうり 人参 ワカメ	ごはん 清まし汁 酢豚 ワカメサラダ	
20	木	ネーブル	ゴマパン 春野菜たっぷりポトフ フルーツサラダ	お誕生日ケーキ 牛乳	鶏もも肉 卵 牛乳	ゴマパン じゃがいも	人参 玉ネギ ブロッコリー レタス きゅうり 黄桃 バイン みかん	ごはん スープ メンチカツ コーンサラダ	
21	金	ふかし芋	たけのこごはん 清まし汁(しいたけ・ワカメ) 焼きししやも ネパネバ和え	アメリカンドック 牛乳	ししやも 納豆 ウインナー 牛乳	米	たけのこ しいたけ ワカメ ニラ キャベツ もやし 人参		
22	土	バナナ	パン マカロニシチュー ネーブル	ふかし芋・ミニチーズ 牛乳	鶏もも肉 スキムミルク ミニチーズ 牛乳	パン じゃがいも マカロニ サツマイモ	人参 玉ネギ ネーブル		
23	日								
24	月	ネーブル	ごはん みそ汁(豆腐・長ネギ) 肉じゃが ツナ和え	どら焼き・菓子 牛乳	豆腐 豚もも肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも	長ネギ 人参 玉ネギ きゅうり ワカメ	カレーライス スープ りんごサラダ	
25	火	りんご	タン麺 小松菜の海苔酢和え パナナ	ピザトースト 牛乳	豚もも肉 ベーコン 牛乳	中華麺 食パン	人参 しいたけ キャベツ もやし ニラ 長ネギ 小松菜 なめこ パナナ ビーマン 玉ネギ	ごはん 清まし汁 炒り鶏 もやしとワカメの和え物	
26	水	いちご	ごはん スープ(もやし・コーン) 鶏のピカタ フレッシュサラダ	ヨーグルト煮パン 牛乳	鶏もも肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米	もやし コーン キャベツ レタス きゅうり 人参	ごはん 中華スープ 八宝菜 キャベツの土佐和え	
27	木	バナナ	麦ごはん 若竹汁 鶏肉と大根の煮物 インゲンのおかか和え	お好み焼き 牛乳	鶏もも肉 厚揚げ しらす 牛乳	米 麦	ワカメ たけのこ 大根 人参 玉ネギ しいたけ インゲン キャベツ もやし	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き 白和え	
28	金	茹でじゃが	ごはん 春野菜みそ汁 カジキのステーキ 五目ひじき煮	りんご・菓子 牛乳	カジキ 油揚げ 大豆 牛乳	米 じゃがいも	キャベツ 人参 玉ネギ りんご	チキンライス スープ ツナサラダ	
29	土		み ど り の 日						
30	日								

0・1歳児クラス(ももぐみ・ちゅうりっぷぐみ)は朝のおやつがです。
 場合により、献立は変更することがあります。
 給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの・コンソメの使用を中止しています。