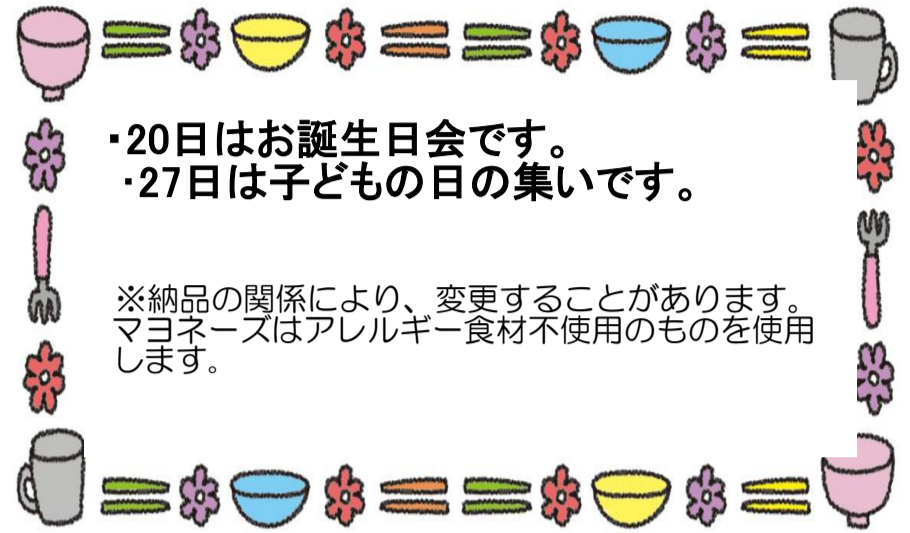


# 2022年4月 献立表

# 新川崎みらいのそら保育園

**【食材について】**  
 今月の果物はりんご・清見オレンジ・でこぼんです。  
 今月の魚は鮭・たら・かじきを使用します。

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください。  
 ●申し出がない場合は、献立通りの提供になります。ご了承ください。



乳児の朝のおやつは毎日牛乳です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん 豆腐の松風焼き マセドアンサラダ 清汁(大根・小松菜) りんご	お麩の黄な粉ラスク 牛乳	米・砂糖・パン粉 油・ごま・バター エッグケアマヨネーズ 麩・じゃが芋	木綿豆腐・鶏ひき肉 味噌・黄な粉 牛乳	ねぎ・人参・小松菜 きゅうり・大根・りんご	塩・出汁 しょう油
2	土	ごはん 焼肉 さつまいもの甘煮 味噌汁(切干大根・人参) 清見オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米・砂糖・油 ごま油・片栗粉 さつまいも ホットケーキミックス いちごジャム	豚小間肉・味噌 豆乳・牛乳	ピーマン・赤ピーマン 玉ねぎ・しょうが・にんにく 切干大根・人参 清見オレンジ	しょう油・みりん 出汁
3	日						
4	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米・マーマレードジャム 油・砂糖・ごま スパゲティ	鶏もも肉・味噌 絹豆腐・豚ひき肉 牛乳	人参・こんにゃく・ごぼう ピーマン・なめこ・りんご 玉ねぎ・パセリ	しょう油・みりん 料理酒・出汁・塩 ケチャップ・コンソメ
5	火	肉うどん 鮭の味噌焼き 大豆サラダ 清見オレンジ	かやくごはん 牛乳	うどん・砂糖 エッグケアマヨネーズ 米	豚小間肉・味噌 鮭・大豆水煮 ツナ缶・油揚げ 牛乳	人参・ほうれん草・しめじ ねぎ・きゅうり・キャベツ コーン・こんにゃく 清見オレンジ	しょう油・みりん 料理酒・出汁 塩
6	水	ごはん 豆腐のつくね焼き ひじきサラダ 清汁(わかめ・えのき) 清見オレンジ	きつねうどん 牛乳	米・パン粉・油 砂糖・うどん	木綿豆腐・鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	人参・玉ねぎ・ひじき きゅうり・コーン・わかめ えのき・ねぎ 清見オレンジ	しょう油・みりん 出汁・塩・酢
7	木	ポークカレー フレンチサラダ でこぼん	黒糖蒸しパン 牛乳	米・カレールー 小麦粉・じゃが芋 油・砂糖 ホットケーキミックス 黒糖	豚小間肉 豆乳・牛乳	人参・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・みかん缶 でこぼん	塩・ケチャップ 中濃ソース コンソメ・酢
8	金	ごはん チンジャオロース ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	ごまトースト 牛乳	米・油・ごま油 砂糖・片栗粉 食パン・ごま バター	豚小間肉・味噌 花鰹 牛乳	ピーマン・人参・玉ねぎ たけのこ・ブロッコリー わかめ・清見オレンジ	しょう油・料理酒 塩・出汁
9	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	焼きうどん 牛乳	米・じゃが芋 砂糖・油・春雨 ごま油・うどん	豚小間肉・味噌 油揚げ・豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン しらたき・きゅうり・キャベツ りんご・青のり	しょう油・出汁 酢・塩
10	日						
11	月	ごはん たらのパン粉焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草・麩) りんご	かぼちゃの茶巾 牛乳	米・パン粉・油 エッグケアマヨネーズ 砂糖・麩・かぼちゃ	たら・ちくわ 味噌 豆乳・牛乳	人参・大根・こんにゃく しめじ・いんげん・ほうれん草 りんご	しょう油・出汁
12	火	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ナムル コンソメスープ(白菜・人参) りんご	まぜごはん 牛乳	ロールパン 油・小麦粉・砂糖 ごま・ごま油・米	鶏小間肉・ツナ缶 牛乳	玉ねぎ・マッシュルーム トマト缶・ほうれん草 もやし・白菜・きゅうり しめじ・にんにく・人参 りんご	しょう油・みりん 料理酒・塩・出汁 ケチャップ・コンソメ
13	水	豚肉きのこ丼 切干しのマヨ和え もやしスープ(もやし・チンゲン菜) 清見オレンジ	ふりかけごはん 牛乳	米・砂糖・ごま エッグケアマヨネーズ ごま油	豚ひき肉・ツナ缶 ちりめん・花鰹 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・えのき しめじ・切干大根・人参 きゅうり・もやし・チンゲン菜 清見オレンジ・青のり	しょう油・みりん 塩・出汁 中華だし
14	木	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) でこぼん	ナポリタン 牛乳	米・ごま油 片栗粉・砂糖 スパゲティ・油	鶏小間肉・しらす ひきわり納豆 味噌・豚ひき肉 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にんにく しょうが・小松菜・人参 白菜・でこぼん・ピーマン	塩麹・しょう油 料理酒・酢・出汁 コンソメ・ケチャップ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	金	ごはん 豚レバーの竜田揚げ きゅうりのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) りんご	ラーメン 牛乳	米・片栗粉・油 じゃが芋・中華麺	豚レバー・味噌 花鰹・油揚げ 牛乳	しょうが・きゅうり・人参 もやし・りんご わかめ・ねぎ・コーン	しょう油・出汁 ラーメンスープ
16	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米・ごま油・麩 かぼちゃ・砂糖	木綿豆腐・豚小間肉 味噌・ツナ缶 牛乳	人参・もやし・にら 玉ねぎ・りんご	しょう油・料理酒 塩・出汁
17	日						
18	月	チキンカレー コールスロー りんご	のりチーズトースト 牛乳	米・カレールー エッグケアマヨネーズ 小麦粉・じゃが芋 油・砂糖・食パン	鶏小間肉 ピザ用チーズ 牛乳	人参・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・りんご 刻みのり	コンソメ・ケチャップ 中濃ソース 塩・酢
19	火	ごはん 豚肉の味噌炒め シルバーサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	スコーン 牛乳	米・砂糖・油 春雨・いちごジャム エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚小間肉・味噌 木綿豆腐 豆乳・牛乳	キャベツ・ピーマン・もやし 人参・きゅうり・ねぎ りんご	みりん・料理酒 塩・中華だし
20	水	わかめごはん ささみのフィンガーフライ ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・油揚げ・ねぎ) でこぼん	ホットケーキ クリーム添え 牛乳	米・小麦粉・油 パン粉・じゃが芋 砂糖 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	ささみ・味噌 油揚げ 生クリーム 豆乳・牛乳	わかめ・きゅうり・人参 パセリ・ブロッコリー なめこ・ねぎ・でこぼん	塩・中濃ソース 出汁・ココア メープルシロップ
21	木	けんちんうどん かじきのタルタル焼き ごまじゃこサラダ 清見オレンジ	チャーハン 牛乳	うどん・油・小麦粉 エッグケアマヨネーズ ごま・砂糖・米	鶏小間肉・かじき ちりめん・豚ひき肉 牛乳	ごぼう・人参・ねぎ 玉ねぎ・パセリ・キャベツ 小松菜・きゅうり 清見オレンジ	しょう油・みりん 出汁・塩・酢 中華だし
22	金	肉味噌丼 マカロニサラダ スープ(キャベツ・もやし) りんご	ココアクッキー 牛乳	米・油・砂糖 片栗粉・マカロニ エッグケアマヨネーズ 小麦粉	豚ひき肉・味噌 牛乳	人参・しめじ・玉ねぎ ピーマン・きゅうり・コーン キャベツ・もやし りんご	しょう油・料理酒 塩・コンソメ ココア
23	土	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	ゼリー クラッカー 牛乳	米・油・砂糖 片栗粉・ごま	豚小間肉・味噌 厚揚げ・ツナ缶 牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・わかめ 清見オレンジ ぶどうジュース	しょう油・出汁 酢・中華だし 寒天
24	日						
25	月	ごはん たらのマヨ焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(小松菜・人参) 清見オレンジ	チヂミ 牛乳	米・油・小麦粉 エッグケアマヨネーズ ごま油・上新粉 砂糖	たら・ツナ缶 味噌・しらす 豚ひき肉 牛乳	もやし・ピーマン・コーン 小松菜・人参・にら 清見オレンジ	しょう油・出汁 塩・コンソメ カレー粉
26	火	ごはん 炒り豆腐 野菜スティック 味噌汁(麩・えのき) 清見オレンジ	焼きそば 牛乳	米・油・砂糖 麩・焼きそば麺 エッグケアマヨネーズ	木綿豆腐・豚ひき肉 味噌・豚小間肉 牛乳	人参・玉ねぎ・もやし ほうれん草・きゅうり えのき・清見オレンジ 青のり	しょう油・出汁 塩・中濃ソース
27	水	こいのぼりハヤシライス 春キャベツのみそマヨ和え ポテトフライ でこぼん	かぶとの春巻き カルピス	米・ハヤシルー・片栗粉 じゃが芋・油・かぼちゃ 米粉・砂糖・ごま エッグケアマヨネーズ 春巻きの皮・さつま芋	豚小間肉・味噌 ちくわ・油揚げ 豆乳・牛乳	玉ねぎ・人参・いんげん マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・青のり でこぼん・りんご	塩
28	木	ジャムパン(りんご) ミートグラタン わかめサラダ コーンスープ 清見オレンジ	中華おこわ 牛乳	食パン・りんごジャム マカロニ・ごま・ごま油 油・小麦粉・砂糖 米・もち米	豚ひき肉・豚小間肉 ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ・もやし・人参 きゅうり・わかめ・コーン しめじ・清見オレンジ	しょう油・料理酒 塩・酢 コンソメ・ケチャップ 中華だし
29	金	<b>昭和の日</b>					
30	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 粉吹き芋 味噌汁(えのき・豆腐) 清見オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	米・油 じゃが芋	豚小間肉・味噌 木綿豆腐・花鰹 牛乳	玉ねぎ・パセリ・えのき 清見オレンジ	しょう油・出汁 塩・ケチャップ