



# 4月献立予定表



みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (木)	雑穀ごはん 青のりいりこ 手羽元のさっぱり煮 大根とツナのサラダ 五目汁	リンゴジュース 牛乳 ★チョコパウンド	米、小麦粉、板こんにゃく、雑穀、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏手羽元、卵、無塩バター、ツナ水煮缶、食べるいりこ、いわし(煮干し)、油揚げ、脱脂粉乳、花かつお	キウイフルーツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン缶、小ねぎ、あおのり、バナナ	酢、薄口しょうゆ、酒、さしみ醤油、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう
02 (金)	ごはん ★お魚ハンバーグ ベジタブルゼリー えのきの酢の物 キャベツスープ	オレンジジュース 牛乳 ☆芋ようかん	米、さつまいも、砂糖、押麦、パン粉	牛乳、白身魚すり身、豚ひき肉、脱脂粉乳、白みそ、すりごま	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、アガー、棒かんでん、カットわかめ、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩
03 (土)	ごはん 肉豆腐 青菜のしらす和え 粉ふき芋	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖	木綿豆腐、豚肉、みそ、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、こまつな、にんじん	酒、みりん、しょうゆ(うすち)、しょうゆ、ほんだし、おろししょうが、食塩
05 (月)	ごはん 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 果物 ひじきの煮つけ ★ブロッコリーのミルクスープ	牛乳 野菜ジュース ☆黒糖かりんとう	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油、ごま油、油、マーガリン	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳、食べるいりこ、高野豆腐、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、ブロッコリー、パプリカ(黄)、さやえんどう、芽ひじき、しょうが	酒(cc)、しょうゆ、コンソメ、中華だし、素、食塩、濃口しょうゆ、こしょう、カレー粉
06 (火)	ごはん クロquette わかめの酢の物 中華スープ	スボロン 牛乳 ☆米粉クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、米粉、グラニュー糖、油、押麦、砂糖	牛乳、バター、卵、かにかまぼこ、豚ひき肉、牛ひき肉、すりごま	いちご、たまねぎ、きゅうり、わかめ(生)、えのきたけ、にんじん、こまつな、バナナ	酢、ケチャップ、ウスターソース、中華だしの素、しょうゆ(うすち)、食塩、こしょう
07 (水)	夕焼けごはん 魚の煮付け ★マセドアンサラダ おふのすまし汁	野菜ジュース 牛乳 ★桜まんじゅう	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、花ふ	牛乳、粒あんパック入り、魚、牛乳、プロセスチーズ、いわし(煮干し)、ごま、脱脂粉乳、花かつお	マンゴージュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、小ねぎ、アガー	薄口しょうゆ、酒(cc)、濃口しょうゆ、みりん(cc)、みりん、酒、おろししょうが
08 (木)	坦々麺 レパニラ炒め いりこ 果物	リンゴジュース 牛乳 ★UFOパン	生中華めん、強力粉、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、ねりごま、ごま油	牛乳、鶏レバー、牛ひき肉、牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、ハ丁目味噌、バター、脱脂粉乳、卵、牛乳、食べるいりこ	バナナ、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、小ねぎ	濃口しょうゆ、ラーメンスープ、酒、イースト、おろししょうが、チンメンジャン、おろしにんにく、トウバンジャン
09 (金)	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のごま和え 卵とわかめのスープ	牛乳 ジョア ★お好み焼き	米、ながいも、小麦粉、押麦、砂糖、マヨネーズ、油	生中華めん、強力粉、小麦粉、砂糖、ねりごま、ごま油	ジョア、鶏もも肉、卵、グレープフルーツ、低脂肪牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、すりごま、かつおパック	お好み焼きソース、しょうゆ(うすち)、しょうゆ、食塩
10 (土)	ごはん チンジャオロース コーンサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛肉、味噌、いわし(煮干し)	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、レタス、たけのこ、コーン缶、ピーマン、にんじん、アガー、小ねぎ、カットわかめ	酒、酢、濃口しょうゆ、みりん、オイスターソース、しょうゆ(うすち)、食塩、こしょう
12 (月)	もち麦ごはん 鶏肉の中華炒め煮 果物 千切り大根の納豆和え きのこのスープ	ぶどうジュース 牛乳 ☆バナナシフォン	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆(冷凍)、卵(白)、卵(黄)、白みそ、ごま、食べるいりこ	りんご、たまねぎ、なす、しめじ、バナナ、にんじん、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、だいこん、レモン果汁	コンソメ、しょうゆ、酒、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、パセリ粉、こしょう
13 (火)	ごはん ★鮭のグリーンソースかけ 和風サラダ すりなかし汁	牛乳 ヤクルト ☆おからセサミ	米、ながいも、小麦粉、強力粉、油、マヨネーズ、グラニュー糖、油(cc)	鮭(40g)、いか、おから、ごま、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、花かつお、白身魚(大目鯛40g)	たまねぎ、パイン缶、だいこん、えのき、レタス、きゅうり、グリーンピース、ほうれんそう、わかめ、にんじん、あおのり	しょうゆ(うすち)、酢、酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう
14 (水)	ごはん 肉じゃが キャベツの梅和え ★チーズオムレツ	牛乳 ★フルーツ杏仁豆腐	じゃがいも、米、砂糖、糸こんにゃく、押麦、グラニュー糖、油	牛肉(肩ロース)、卵、低脂肪牛乳、脱脂粉乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、みかん缶、もやし、きゅうり、バナナ、にんじん、キャベツ、白桃缶、黄桃缶、グリーンピース、アガー、梅肉	ケチャップ、しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、ほんだし、食塩、こしょう
15 (木)	和風スパゲティ コロコロマリネ ★ベジタブルチャウダー 果物	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆焼きおにぎり	米、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏肉、シーフードミックス、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、バター、ごま、かつおパック	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、小ねぎ、刻みのり、バナナ	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酢、さしみ醤油、コンソメ、和風だしの素、酒、みりん、食塩、おろしにんにく、こしょう
16 (金)	ごはん トンテキ 人参しりしり 厚揚げのみそ汁	リンゴジュース 牛乳 ☆なんきん白玉	米、だんご粉、黒蜜、押麦、白玉粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ヒレ)、厚揚げ、味噌、卵、食べるいりこ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、アーモンドダイズ	いちご、かぼちゃ(えびす)、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、にら、カットわかめ、バナナ	お好み焼きソース、みりん、ケチャップ、濃口しょうゆ、酒、しょうゆ(うすち)、おろしにんにく、食塩、こしょう

★はスキムミルクを使っています。

■は新メニューです。

※ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (土)	ごはん 中華丼 ★ブロッコリーサラダ ぎょうざ	牛乳 N1ヨーグルト	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	豚肉、えび、いか、脱脂粉乳	野菜ジュース(黄)、キャベツ、きゅうり、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、アガー	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酢、食塩、こしょう
19 (月)	ごはん ★シシカباب アセロラゼリー 大根のなめたけ和え わかめのすまし汁	緑黄色野菜ジュース 牛乳 ★きな粉スティック	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、バター、いわし(煮干し)、きな粉、花かつお、ごま	アセロラ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、なめたけ、にんじん、アガー、カットわかめ	薄口しょうゆ、みりん、濃口しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、食塩
20 (火)	ごはん 魚のみそ煮 ひじきジャポネサラダ 春雨スープ	牛乳 ヤクルト ★リンゴおやき	米、中力粉(1等)、砂糖、じゃがいも、はるさめ、油、ねりごま	白身魚、牛乳、卵、ハ丁目味噌、白みそ、脱脂粉乳、豆乳	バナナ、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、小ねぎ、芽ひじき	中華スープ、薄口しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(うすち)、おろししょうが
21 (水)	小松菜とゴマの混ぜご飯 いりこ 豚肉のチーズ巻き ビタミンゼリー 里芋とさつま揚げの煮つけ エリンギスープ	ぶどうジュース 牛乳 ☆ハムエッグパイ	米、さといも、マヨネーズ、押麦、砂糖	牛乳、豚肉(南蛮用)、卵、プロセスチーズ、ハム、さつま揚げ、ごま、卵(黄)、食べるいりこ	野菜ジュース、たまねぎ、エリンギ、だいこん、こまつな、にんじん、アガー、中ねぎ	とんかつソース、コンソメ、食塩、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、こしょう、パセリ粉
22 (木)	お弁当の日	紫の野菜ジュース N1ヨーグルト				
23 (金)	ハッピーランチデー	スボロン ゼリー				
26 (月)	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 ミックスゼリー ★千切大根のさっぱりサラダ しいたけと卵のスープ	野菜ジュース 牛乳 ☆さつま芋春巻き	米、さつまいも、春巻きの皮、板こんにゃく、マヨネーズ、押麦、砂糖、グラニュー糖、油、小麦粉	牛乳、牛肉(肩ロース)、卵、ハム、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、バター、食べるいりこ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、しいたけ、いんげん、だいこん	酒、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすち)、食塩、こしょう
27 (火)	ごはん 青のりとり天 きゅうりの昆布あえ もやしのみそ汁	オレンジジュース 牛乳 ☆ココア蒸しパン	米、小麦粉、めんぷら粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、味噌、卵、かにかまぼこ、バター、いわし(煮干し)	りんご、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、小ねぎ、あおのり	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう
28 (水)	雑穀ごはん 魚の五目あんかけ ブロッコリーとウインナーの炒め物 豆腐と三つ葉のすまし汁	牛乳 ヤクルト 黒ゴマのレアチーズケーキ	米、雑穀、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、片栗粉、油	豆腐、生クリーム、クリームチーズ、ウインナー、牛乳、ヨーグルト、かまぼこ、バター、練りゴマ、花かつお	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しめじ、しいたけ、みつば、ピーマン、レモン果汁	しょうゆ(うすち)、みりん、薄口しょうゆ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう
30 (金)	野菜のごまみそどん 果物 もやしのナムル チーズ おかかいりこ	ぶどうジュース 牛乳 ★トマトポッキー	ゆでうどん、小麦粉、さといも、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、かにかま、すりごま、脱脂粉乳、いわし、バター、花かつお、かつおパック	キウイフルーツ、もやし、だいこん、きゅうり、ごぼう、にんじん、しいたけ、トマトジュース缶、小ねぎ、たまねぎ、バナナ	薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩

まんまる一おより

ご入園・ご進級おめでとございます！

今年度も、子ども達に毎日の食事を楽しんでもらえるよう、まんまる一お一同力を合わせて頑張ります。よろしくお祈いします。

江田・木下・用松・長

