



令和3年

4月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	木	チャーハン マカロニサラダ フルーツポンチ お祝いクレープ	ごはん	卵 豚肉 ハム	生姜 にんにく 玉葱 ねぎ ミックスベジタブル 胡瓜 人参 みかん パイン 黄桃 レーズン パナナ りんご	米 油 ごま ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ クレープ	東京五輪 聖火リレー 「長野県」
おやつ		♪ニラせんべい 牛乳		味噌 飲:牛乳	ニラ	小麦粉 片栗粉 ごま油	
2	金 😊	れんこんのふわふわ揚げ ほうれん草のごま和え 大根と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豆腐 ひじき 鶏肉	れんこん 玉葱 人参 いんげん ほうれん草 人参 もやし 大根 白菜 ねぎ バナナ	片栗粉 油 ごま 砂糖	東京五輪 聖火リレー 「岐阜県」
おやつ		♪五平餅 麦茶		味噌		米 砂糖 ごま	
3	土	ハンバーグ 餃子フライ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ		餃子フライ 油 油	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
5	月	ラザニア フレンチサラダ 味噌スープ 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 生クリーム チーズ ツナ 味噌	エリンギ にんにく 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 大根 人参 人参 白菜 ほうれん草 バナナ	マカロニ オリーブ油 砂糖 じゃが芋	東京五輪 聖火リレー 「愛知県」
おやつ		♪鬼まんじゅう 牛乳		飲:牛乳		さつまいも 砂糖 小麦粉	
6	火	鮭の黄金焼き チーズサラダ 真沢山汁 果物(りんご)	ごはん	鮭 味噌 チーズ 味噌 煮干し	ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 コーン 南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ りんご	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 砂糖	鮭はもともと白身魚に分類されますが、カニやオキアミやなどを餌として食べているうちに体が赤く染まっています。
おやつ		バームクーヘン 牛乳		飲:牛乳		バームクーヘン	
7	水 😊	豚肉の生姜焼き キャベツとおくらの和え物 生揚げの味噌汁 果物(ベビーパイン)(バナナ)	ごはん	豚肉 味噌 生揚げ 味噌 煮干し	玉葱 りんご 生姜 キャベツ おくら コーン ブロッコリー 赤ピーマン もやし 白菜 ねぎ パイン(バナナ)	砂糖 油 砂糖	東京五輪 聖火リレー 「三重県」
おやつ		♪伊勢うどん 麦茶		昆布 鰹節 煮干し	あさつき	うどん 砂糖	
8	木	パエリア スペイン風オムレツ トマトの田舎風スープ 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉 卵 ハム 大豆 鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム ビーマン ハブリカ ブロッコリー セロリ しめじ 玉葱 トマト トマト 玉葱 オレンジ	米 オリーブ油 油 オリーブ油 じゃが芋	世界の料理 「スペイン」
おやつ		♪プリンのマチュドニア添え			いちご パナナ 黄桃 パイン レーズン レモン汁	プリン	
9	金 😊	鶏肉の子リソース シーザーサラダ 根菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 味噌 煮干し	生姜 にんにく ねぎ トマト 胡瓜 キャベツ カリフラワー ブロッコリー コーン ごぼう 大根 人参 南瓜 ねぎ バナナ	片栗粉 油 ドレッシング クルトン じゃが芋	東京五輪 聖火リレー 「和歌山県」
おやつ		♪ちりめん梅おにぎり 麦茶		じゃこ	梅	米 ごま	
10	土	白身魚フライ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	白身魚フライ 卵焼き		油	
おやつ		ゼリー			キャベツ もやし 人参 バナナ	ゼリー	
12	月 😊	カレーライス パリパリサラダ 福神漬 フルーツポンチ お祝いゼリー	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜 胡瓜 キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 福神漬 みかん パイン 黄桃 レーズン パナナ りんご	米 油 カレールー 春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油 ゼリー	東京五輪 聖火リレー 「奈良県」
おやつ		♪わらび餅(0,1歳児はお菓子) 麦茶		きな粉		片栗粉 砂糖 黒糖	
13	火 😊	チキンハンバーグ 人参の甘煮ブロッコリー和え 豆腐と野菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 豆乳 豆腐 味噌 煮干し	玉葱 人参 ブロッコリー 大根 人参 えのき ねぎ バナナ	油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 油	東京五輪 聖火リレー 「大阪府」
おやつ		♪揚げたこ焼き 牛乳		青のり 鰹節 飲:牛乳		たこ焼き 油	
14	水 😊	フルコギ丼 マセドアンサラダ もずくスープ 果物(パイン)(バナナ)	ごはん	豚肉 ハム もずく 豆腐	人参 しめじ ねぎ りんご 玉葱 にんにく コーン 人参 胡瓜 小松菜 もやし ねぎ 生姜 パイン(バナナ)	米 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま	フルコギとは、韓国料理の中でもホビュラーな肉料理。韓国語で「フル」は火を、「コギ」は肉を意味します。
おやつ		あんぱんまんストロベリームース				ストロベリームース	

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
15	木 😊	鯖(バサ)の人参味噌煮	ごはん	鯖(バサ) 味噌	生姜 人参	砂糖	東京五輪 聖火リレー 「徳島県」
		野菜炒め		豚肉	キャベツ 人参 もやし コーン	油	
なめこの味噌汁	豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ					
果物(りんご)		りんご					
おやつ		♪ばらすし 麦茶		金時豆	椎茸 えのき 人参 グリンピース コーン	米 砂糖 ごま	
16	金	おかかコロッケ	ごはん	卵 鶏肉 鯉節 生クリーム	ねぎ		東京五輪 聖火リレー 「香川県」
		肉味噌納豆		納豆 味噌	生姜 にんにく 玉葱 あさつき	ごま油 砂糖	
三種芋の味噌汁		しめじ ほうれん草		さつまい じゃが芋 里芋			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		♪しっぽくうどん 麦茶		鶏肉 油揚げ 煮干し	小松菜 人参 椎茸 ねぎ	うどん 砂糖	
17	土	春巻き	ごはん			春巻き 油	
		しゅうまい				しゅうまい	
野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		クッキー 麦茶				クッキー	
19	月 😊	かつおフライ	ごはん	かつおフライ		油	今月の 郷土料理の白 「高知県」
		ぐる煮		生揚げ	大根 人参 ごぼう こんにゃく	砂糖 里芋	
茄子の味噌汁	豚肉 味噌 煮干し	茄子 玉葱 人参					
果物(りんご)		りんご					
おやつ		♪いも天 麦茶					
20	火 😊	ミートボール入りクリームシチュー	ごはん	鶏肉 ミートボール	玉葱 人参 いんげん		クリームシ チュー発祥の地 は日本です。最 初は「白シ チュー」と言わ れていました。
		野菜のごまドレサラダ				じゃが芋 マカロニ 油 ホワイトルー	
果物(バナナ)		カリフラワー フロッコリー キャベツ 大根 人参		ドレッシング			
		バナナ					
おやつ		ゼリー				ゼリー	
21	水 😊	竹の子コロケ	お赤飯	鶏肉	玉葱 竹の子		お誕生日会
		かみかみミモザサラダ		糸寒天 ハム	えのき ほうれん草 フロッコリー 人参 コーン	砂糖 ごま油	
新玉葱とさやえんどうの味噌汁	油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 さやえんどう					
果物(いちご)		いちご					
おやつ		♪お誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム		米粉のカップケーキ	
22	木 😊	焼き魚の大根おろしかけ	セルフ おにぎり	鯖(バサ)	大根		東京五輪 聖火リレー 「愛媛県」
		赤しそサラダ			コーン キャベツ 人参 カリフラワー 小松菜 ほうれん草	ドレッシング	
白菜と豚肉の味噌汁	豚肉 味噌 煮干し	白菜 大根 ねぎ		油			
果物(オレンジ)		オレンジ					
おやつ		♪しぐれ 牛乳		あんこ 飲:牛乳		白玉粉 上新粉	
23	金 😊	豚肉の香味焼き	ごはん	豚肉	もやし にんにく	片栗粉 油	東京五輪 聖火リレー 「大分県」
		おかか和え		ツナ 鯉節	小松菜 人参 白菜		
チャウダー	鶏肉 豆乳	玉葱 人参 パセリ		じゃが芋 小麦粉			
果物(りんご)		りんご					
おやつ		♪やせうま 麦茶		きな粉		小麦粉 砂糖	
24	土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
		オムレツ		オムレツ			
野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		プリン				プリン	
26	月 😊	豆腐丼(カレー味)	ごはん	豆腐 鶏肉	人参 玉葱 エリンギ	米 さつまい 油 片栗粉	東京五輪 聖火リレー 「宮崎県」
		大根サラダ		ツナ	大根 人参 胡瓜	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	
豚汁	豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ		ごま油 じゃが芋			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		♪ぬたいも 麦茶		味噌		里芋 ごま 砂糖	
27	火	ひじき入り卵焼き	ごはん	ひじき 卵	いんげん 玉葱 人参 ビーマン	ごま油	東京五輪 聖火リレー 「鹿児島県」
		煮込みおでん		さつま揚げ ちくわぶ 鯉節	大根 人参 こんにゃく	じゃが芋 砂糖	
豆乳汁	鶏肉 豆乳 味噌 鯉節	人参 えのき 小松菜		油 里芋			
果物(りんご)		りんご					
おやつ		♪がね 麦茶		豆腐	人参 ごぼう 生姜	さつまい ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	
28	水 😊	はなさかじいさんの桜ごはん	ごはん	かまぼこ でんぶ	グリンピース	米	Book de Lunch 「はなさか じいさん」
		小判フライ		おから	人参 玉葱 ねぎ	じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パン粉	
花野菜の和え物	鯉節	椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ		ドレッシング			
花麩のすまし汁		オレンジ		花麩			
おやつ		♪バナナココア(きなこ) 蒸しパン 牛乳		牛乳 (きな粉)	バナナ	ホットケーキ粉 ココア	
30	金	鮭のフレーク焼き	ごはん	鮭 チーズ		ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉	東京五輪 聖火リレー 「沖縄県」
		肉じゃが		豚肉	人参 玉葱 白滝 さやいんげん	じゃが芋 砂糖	
茄子と油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌 煮干し	茄子 玉葱					
果物(パイナップル) (バナナ)		パイナップル (バナナ)					
おやつ		♪サターアングダー 麦茶		卵 スキムミルク		小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。
 フレンズメニュー (食食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

