



★ 4月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

日	1 金	2 土	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	
10時	■ハヤシライス 米 牛バラ たまねぎ マッシュルーム キャノーラ油 ハヤシルーウ ■コールスローサラダ きょうり きゅうり コーン 赤パプリカ マヨネーズ	■豚肉の生姜焼き ぶたにく たまねぎ にんじん りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが キャノーラ油 ■オクラの和え物 おくら にんじん みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる ふ わかめ きゅうり みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の塩焼き さけ りょうり酒 しお キャノーラ油 ■ほうれん草のソテー ほうれん草 ハム 黄ピーマン キャノーラ油 しお ■みそしる だいたいこん あぶらあげ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■春雨の酢の物 はるさめ はきゅうり みそ 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■みそしるも みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ きょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 しょうが みりん キャノーラ油 ■小松菜と厚揚げの煮物 あつあげ ごま油 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが ■みそしる みそ だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりにく わかめ だし昆布 削りぶし しお さとう 濃口しょうゆ みりん風 しょうが ■金平ごぼう ごぼう ごま油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 白ごま	■ドライカレー 米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン トマト缶 ケチャップ キャノーラ油 しお カレー粉 パセリ缶 ■プロッコリーのサラダ プロッコリー たまねぎ ツナ水煮 マヨネーズ ■スープ たまねぎ コーン フィオン しお	■鶏のずき焼き風 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん きょうり酒 さとう キャノーラ油 濃口しょうゆ みりん風 しょうが ■インゲン豆の和え物 いんげん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ ■みそしる ふ わかめ きゅうり みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 しょうが ■カレーの煮付け からすかれい しょうが 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 ■オクラのツナ和え おくら にんじん ツナ水煮 みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる はくさい みそ だし昆布 削りぶし	■たけのこごはん 米 たけのこ水 にんじん あぶらあげ 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒 ■カレーの煮付け からすかれい しょうが 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 ■オクラのツナ和え おくら にんじん ツナ水煮 みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる はくさい みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のマヨネーズ焼き とりにく りょうり酒 しお たまねぎ にんじん パセリ缶 マヨネーズ キャノーラ油 ■プロッコリーの和え物 プロッコリー 赤パプリカ 濃口しょうゆ ■スープ たまねぎ フィオン しお	■やしそば 小麦中華めん ぶたにく たまねぎ きょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 しょうが ■具だくさん味噌汁 だし昆布 削りぶし	■ビーフカレー 米 ぎゅうにく 新ジャガイモ にんじん キャノーラ油 カレー粉 フィオン ■ライスパスタのサラダ ライスパスタ にんじん きょうり酒 マヨネーズ しお	
	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶
	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■クラッカー クラッカー ■牛乳 牛乳	■フルーツ(もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー きなこ きな粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■菜めし おにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツヨーグルト ヨーグルト さとう ■お茶 ほうじ茶	■源氏バイ 源氏バイ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン(ココア) ポップコーン ココア さとう ■牛乳 牛乳	■ブルーベリージャム クラッカー ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■フライドポテト 新ジャガイモ しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	

日	16 土	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	
10時	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ とりがらスープ ごま油 ■チンゲン菜の中華和え ちんげんさい ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ とりがらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■鶏の生姜煮 さけ りょうり酒 濃口しょうゆ しょうが さとう みりん風 ■インゲンのツナ和え さやいんげん にんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ ■みそしる えのき にんじん みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 ■インゲンのツナ和え さやいんげん にんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ ■みそしる えのき にんじん みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく りょうり酒 濃口しょうゆ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく みりん風 しょうが みりん キャノーラ油 ■ちくわとさやりの酢の物 ちくわ きゅうり わかめ さとう 濃口しょうゆ ■みそしる みそ だし昆布 削りぶし	■五目うどん うどん とりにく りょうり酒 はくさい にんじん 青ネギ だし昆布 削りぶし さとう みりん風 しょうゆ ■ひじき煮 ひじき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし	■ポークカレー 米 ぶたにく 新ジャガイモ 新玉ネギ にんじん キャノーラ油 カレー粉 フィオン ■春キャベツサラダ キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ マヨネーズ	■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ コーン キャノーラ油 さとう ほうれん草 キャノーラ油 しお ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー にんじん ポンス ■みそしる ふ わかめ きゅうり みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン りょうり酒 みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きぬさや 濃口しょうゆ ■すまし汁 はくさい にんじん みそ 濃口しょうゆ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ ほくろ りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■じゃがいも じゃがいも たまねぎ ウインナー キャノーラ油 フィオン ■スープ きんぴら フィオン しお	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう フィオン しお キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポテト だいたいこん プロッコリー にんじん ウインナー フィオン しお	昭和の日 	休園日 		
	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーン ココア さとう ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳
	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■コーンフレークの洋風おこし コーンフレーク マッシュルーム マーガリン ■牛乳 牛乳	■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■スイートポテト さとう さとう マーガリン ■牛乳 牛乳	■赤飯おにぎり 米 もち米 黒ごま しお ■塩おにぎり 米 しお ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(カキ缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■源氏バイ 源氏バイ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク お麩 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーン ココア さとう ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	