

# 2021年 4月献立表

\*献立の後半の日付は、行事の関係で順不同となっておりますのでご了承ください。  
 \*都合によりメニューが変更されることがあります。  
 \*(果物)は、幼児の果物はありません。

日・曜	1日(木)	2日(金)	3日(土)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	誕生会											
	15日(木)	16日(金)	17日(土)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	30日(金)	24日(土)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	23日(金)											
献立名	ごはん ちりめんゆかり カレー肉じゃが ほうれん草のお浸し	ハヤシライス 豆サラダ レタスのスープ	焼きビーフン わかめとチンゲン菜のスープ	ごはん 魚のみそ焼き ひじき煮 けんちんすまし汁	パン 春野菜のポトフ じゃがいもとブロッコリーのサラダ エリンギとほうれん草のソテー	わかめうどん キャベツと厚揚げのみそ炒め さつまいものレモン煮	親子丼 もやしのサラダ 若竹汁	ごはん 魚のパン粉焼き ささみの三色和え かぼちゃとしろ菜のみそ汁	ケチャップライス 白菜とコーンのスープ	マーボー丼 きゅうりの酢漬け トマトと卵のスープ	ごはん だし巻き卵 切干大根煮 豆乳みそ汁	コンソメスープスパゲティ キャベツの甘酢和え ジャーマンポテト	筍ごはん から揚げ スナックえんどうのごま和え ちくわとほうれん草のすまし汁											
材料名	米 42 ちりめんじゃこ 3 ゆかり 0.2 豚肉 25 じゃがいも 40 人参 12 玉ねぎ 52 糸こんにゃく 30 青ねぎ(小口切) 4.8 油 1 カレー粉 0.1 だしかつお 2 濃口しょうゆ 5 砂糖 1.8 酒 2 みりん 1 ほうれん草 30 人参 8 しょうゆ 1 みりん 1	米 42 牛肉 20 玉ねぎ 50 人参 10 グリーンピース 3 トマト水煮 10 りんご 3 赤ワイン 1 ハヤシライスルー 0.1 油 1 大豆水煮 2 さつまいも 5 人参 5 きゅうり 2 薄口しょうゆ 1 りんご酢 3 油 8 玉ねぎ 1 砂糖 2.5	ビーフン 50 豚バラ 20 玉ねぎ 50 人参 10 もやし 3 にら 10 チキンスープ 3 薄口しょうゆ 1 濃口しょうゆ 10 こしょう 0.1 油 0.5 塩 12 チンゲン菜 15 鶏肉 5 えのき 10 わかめ(乾) 2 チキンスープ 3 塩 3 こしょう 0.02 豆腐 15 こんにゃく 4 薄揚げ 1 ベーコン 1 青ねぎ 2 だしかつお 1 塩 0.1 薄口しょうゆ 0.5 油 0.5 片栗粉 0.8	米 27 魚(さわら) 20 みそ 20 みりん 8 砂糖 15 ひじき 5 豚肉 0.15 人参 1 干し椎茸 1 三度豆 0.1 濃口しょうゆ 0.5 薄口しょうゆ 0.2 砂糖 15 みりん 5 えのき 5 だしかつお 5 油 0.5 人参 0.1 大根 7.5 豆腐 15 玉ねぎ 4 ベーコン 1 薄揚げ 2 エリンギ 1 塩 0.1 こしょう 0.5 油 0.5 片栗粉 0.8	小麦(小麦) 40 スナックえんどう 50 ウインナー 5 キャベツ 1.2 人参 0.6 カリフラワー 1.6 玉ねぎ 4 コンソメ 4 油 0.5 塩 2.9 こしょう 0.8 ローリエ 0.8 ブロッコリー 0.8 人参 1.8 じゃがいも 1 コーン 0.3 豚肉 2.5 薄口しょうゆ 5 りんご酢 5 砂糖 7.5 油 2.5 玉ねぎ 4 砂糖 8 しょうゆ 2 片栗粉 1 塩 0.05	うどん(乾) 40 人参 8 玉ねぎ 15 干し椎茸 20 わかめ(乾) 10 豚こま肉 10 青ねぎ 20 だしかつお 4 しょうゆ 2 砂糖 1 酒 1 片栗粉 2 ほうれん草 0.5 人参 0.5 もやし 8 ツナ 18 しょうゆ 20 人參 2 ピーマン 3 しょうが 3 油 2.5 酒 0.3 砂糖 8 しょうゆ 25 みそ 5 片栗粉 0.2 さつまいも 0.01 砂糖 0.5 レモン汁 1 塩 0.05	米 35 鶏肉 8 鶏卵 15 塩 30 玉ねぎ 0.5 人参 0.5 三つ葉 15 だしかつお 4 しょうゆ 2 砂糖 1 酒 5 片栗粉 2 ほうれん草 0.5 人参 0.5 もやし 8 ツナ 18 しょうゆ 20 人參 2 砂糖 5 しょうが 0.5 わかめ(乾) 1 だしかつお 1.5 薄口しょうゆ 1.5 みそ 2 塩 1 薄口しょうゆ 1	米 43 魚(さけ) 15 塩 30 こしょう 35 パン粉(小麦) 8 乾燥バセリ 3 ささみ 1 コーン 3 三度豆 2.5 人参 2 薄口しょうゆ 1 砂糖 12 酢 8 かぼちゃ 25 玉ねぎ 5 しろ菜 1 青ねぎ 2 だしかつお 1.5 みそ 0.8 油 0.5 酒 1.5 砂糖 0.2 しょうゆ 1.5 みそ 2 片栗粉 0.2 さつまいも 35 砂糖 1.5 レモン汁 1 塩 0.05	米 40 合挽肉 50 人参 0.2 玉ねぎ 0.02 マッシュルーム 3 ピーマン 0.2 油 5.5 砂糖 6 コンソメ 20 ケチャップ 5 トマト水煮 2 ローリエ 2 白菜 1 えのき 20 コーン 15 鶏肉 10 塩 4 こしょう 2 チキンスープ 4 しょうゆ 1 だしかつお 2 ごま油 0.02 しょうゆ 0.5 しゃぶしゃぶ 0.5 酢 0.5 ごま油 0.2 豚肉 8 トマト 15 えのき 5 玉ねぎ 15 鶏卵 10 にんにく 0.5 チキンスープ 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 0.8	米 45 豆腐 20 合挽肉 7 干し椎茸 15 青ねぎ 5 しょうが 2 にんにく 1 みそ 0.6 しょうゆ 0.3 砂糖 8 オイスターソース 5 チキンスープ 1 酒 15 片栗粉 5 油 6 ごま油 0.5 きゅうり 0.5 人参 8 玉ねぎ 3.5 しめじ 3.5 青ねぎ 5 豆乳 1 薄あげ 0.2 こんにゃく 8 みそ 15 だしかつお 5 玉ねぎ 15 鶏卵 10 にんにく 0.5 チキンスープ 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 0.8	米 40 スパゲティ 60 油 1 鶏肉 1 しめじ 1 玉ねぎ 0.3 アスパラガス 3 コンソメ 5 塩 0.5 こしょう 1 白ワイン 1 ローリエ 1 キャベツ 2 人参 0.5 砂糖 1.5 塩 15 りんご酢 27 じゃがいも 15 玉ねぎ 8 ウインナー 4 塩 4 こしょう 25 油 3 こんにゃく 5 人参 4 だしかつお 2	米 30 もち米 1 筍 10 人参 5 薄揚げ 2 しょうゆ 30 酒 5 塩 0.1 だしかつお 0.2 鶏肉 3 片栗粉 5 にんにく 3 油 0.3 スナックえんどう 3.5 ごま 35 しょうゆ 12 みりん 10 ちくわ 0.1 お麩 0.2 ほうれん草 0.5 えのき 5 人参 5 塩 0.2 酒 1 しょうゆ 2 だしかつお 2	(果物)	果物	果物	果物	(果物)	果物						
おやつ	オレンジゼリー	市販菓子	市販菓子	市販菓子	バナナヨーグルト	みそ焼きおにぎり	ケーキサレ	市販菓子	市販菓子	市販菓子	フレンチトースト	ツナマヨおにぎり	りんごケーキ											
	フライドおさつ	市販菓子	市販菓子	市販菓子	じゃこクッキー	そぼろおにぎり	わらび餅	市販菓子	市販菓子	市販菓子	ポテトロールサンド	ほうれん草と しらすのおにぎり	♪											

※延長保育のおやつは、卵、乳不使用のせんべいやクラッカー、クッキーなどを提供しています。  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

聖和乳幼児保育センター・ほぷら保育園

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	23日(金)
	オレンジゼリー	市販菓子	市販菓子	市販菓子	バナナヨーグルト	みそ焼きおにぎり	ケーキサレ	市販菓子	市販菓子	市販菓子	フレンチトースト	ツナマヨおにぎり	りんごケーキ
	オレンジジュース 65 砂糖 2.5 ゼラチン 1.2 水 5 レモン果汁 1.5 みかん缶 15				ヨーグルト 65 バナナ 15 砂糖 3	米 42 しょうゆ 0.8 みりん 0.5 砂糖 0.8 みそ 1.7	ホットケーキミックス(小麦) 20 ウインナー 5 豆乳(大豆) 9 玉ねぎ 8 プロッコリー 5 油 3				食パン 30 鶏卵 15 牛乳 25 砂糖 3.5 バニラエッセンス 0.1 ケーキシロップ 2.5	米 39 ツナ 8.5 マヨドレ 4 しょうゆ 1	ホットケーキミックス 25 鶏卵 10 砂糖 3 油 2 豆乳 3 りんご 10 レーズン 3
おやつ	15日(木)	16日(金)	17日(土)	19日(月)	20日(火)	21日(火)	22日(木)	30日(金)	24日(土)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	♪
	フライドおさつ	市販菓子	市販菓子	市販菓子	じゃこクッキー	そばろおにぎり	わらび餅	市販菓子	市販菓子	市販菓子	ポテトロールサンド	ほうれん草と しらすのおにぎり	♪
	さつまいも 60 油 2.4 塩 0.3				小麦粉 15 バター 6 砂糖 2.8 鶏卵 6 ちりめんじゃこ 3	米 38 鶏挽肉 12 薄口しょうゆ 1.8 砂糖 1.2 生姜 0.7 酒 1	わらび餅粉 15 きな粉(大豆) 4 砂糖 2 塩 0.02				麦ロール 40 じゃがいも 20 人参 4 きゅうり 4 コーン 4 マヨドレ 6 塩 0.2 こしょう 0.02	米 38 しらす干し 3 ほうれん草 10 塩 0.2	