



令和3年

4月予定献立表

松島さくら
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	キャベツ 人参 もやし バナナ	餃子フライ 油 油	
おやつ		ヨーグルト 麦茶		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		さつま芋 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 麦茶			いちご バナナ 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	キャベツ もやし 人参 バナナ	油	
おやつ		ゼリー 麦茶				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 福神漬	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 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		♪お好み焼き 牛乳		卵 ツナ 青のり	キャベツ	油 お好み焼き粉	
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、韓国料理の中でもポピュラーな肉料理。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 麦茶				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	おかかコロッツ	ごはん	卵 鶏肉 鰹節 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		さつま芋 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 😊	クリームシチュー	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 いんげん	じゃが芋 油 ホワイトルー	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。
		ミートボール		ミートボール		油	
野菜のごまドレサラダ		カリフラワー ブロッコリー キャベツ 大根 人参		ドレッシング			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		ゼリー				ゼリー	
21	水 😊	はなさかじいさんの桜ごはん	ごはん	かまぼこ でんぷ	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	鰹節	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				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	
22	木 😊	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 「愛媛県」
		おかか和え		ツナ 鰹節	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		♪しぐれ 麦茶		あんこ 飲:牛乳		白玉粉 上新粉	
23	金 😊	竹の子コロッケ	お赤飯	鶏肉	玉葱 竹の子	じゃが芋 小麦粉 油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	東京五輪 聖火リレー 「大分県」
		かみかみミモザサラダ		糸寒天 ハム	えのき ほうれん草 ブロッコリー 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(バナナ)		バナナ					
おやつ		♪やせうま 麦茶		飲:牛乳 生クリーム		米粉のカップケーキ	
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 麦茶				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 さつま芋 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 😊	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 「鹿児島県」
		赤しそサラダ		豚肉 味噌 煮干し	白菜 大根 ねぎ	油	
白菜と豚肉の味噌汁		オレンジ					
果物(オレンジ)							
おやつ		♪がね 麦茶		豆腐	人参 ごぼう 生姜	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	
28	水 😊	照り焼きチキン	赤飯	鶏肉	生姜	砂糖	お誕生日会
		春雨サラダ		ハム	人参 胡瓜 コーン	春雨 ドレッシング ごま油 砂糖	
豆腐となめこの味噌汁	豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ ねぎ					
果物(いちご)		いちご					
おやつ		♪お誕生日ケーキ 牛乳		生クリーム(0歳児はベビーダノン)		米粉のカップケーキ カラーシュガー	
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		♪サターアングリー 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(昼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。)

