



令和4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	金	お赤飯	ごはん	甘納豆	胡瓜 コーン 人参 ねぎ なめこ バナナ	米 もち米 ごま	進級式
		エビフライ (チキンナゲット)		エビフライ (チキンナゲット)		油	
さつま芋サラダ	豆腐 わかめ 味噌 煮干し	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ					
豆腐となめこの味噌汁							
果物 (バナナ)							
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
2	土	餃子フライ	ごはん	アンサンブルエッグ	キャベツ 人参 もやし バナナ	餃子フライ 油	
		アンサンブルエッグ					
野菜炒め							
果物 (バナナ)							
ヨーグルト		ヨーグルト					
4	月	オムライス	ごはん	鶏肉 卵	玉葱 人参 グリンピース	米 油	入園式
		春キャベツとりんごのサラダ		キャベツ 胡瓜 りんご レーズン	油		
ポテトときのこのミルクスープ	玉葱 しめじ あさつき	じゃが芋 バター					
果物 (オレンジ)	オレンジ						
ヨーグルト		ヨーグルト			小麦粉 ベーキングパウダー ごま 油 砂糖		
5	火 	丸ごとキャベツメンチカツ	ごはん	鶏肉 豚肉	キャベツ 人参	ノンエッグマヨネーズ パン粉 小麦粉	SDGsメニュー
		マカロニと洋風野菜サラダ		カリフラワー フロッコリー 人参	マカロニ ドレッシング		
南瓜の味噌汁	味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ					
果物 (バナナ)		バナナ					
ヨーグルト		飲:牛乳 青のり			餃子の皮 油		
6	水	照り焼きチキントースト	パン	鶏肉 チーズ	玉葱 コーン	油 パン 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	照り焼きとは、 醤油を基本にし た甘みのあるタ レを食材に塗り ながら焼く調理 法です。
		カリプロサラダ		カリフラワー フロッコリー 人参	ドレッシング		
トマトの田舎スープ	豚肉	玉葱 トマト セロリ		じゃが芋 油			
果物 (りんご)		りんご					
ヨーグルト		飲:牛乳			さつま芋 片栗粉 砂糖		
7	木 	鯖のごまだれ焼き	ごはん	鯖	人参 いんげん 椎茸 キャベツ コーン バナナ	ごま 砂糖	鯖の旬は年に2 回あり、ゴマサ バは春から初夏 がおいしいいた だけます。
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉			
春キャベツとコーンの味噌汁	味噌 煮干し						
果物 (バナナ)							
クッキー 牛乳		飲:牛乳				クッキー	
8	金	豚肉とトマトのチーズ焼き	ごはん	豚肉 チーズ	玉葱 人参 マッシュルーム しめじ トマト ビーマン	砂糖	チーズの種類は 世界で800種を 超えているとも 言われていま す。
		スパゲティーサラダ		ハム	胡瓜 人参	スパゲティー ノンエッグマヨネーズ	
油揚げと青梗菜の味噌汁	油揚げ 味噌 煮干し	青梗菜 小松菜					
果物 (オレンジ)		オレンジ					
ヨーグルト		ヨーグルト					
9	土	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
		しゅうまい				しゅうまい	
野菜炒め		油					
果物 (バナナ)							
ビスケット 麦茶						ビスケット	
11	月 	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご	じゃが芋 油 ルー	みんなが大好き なカレーライス です♪
		福神漬		福神漬			
コールスローサラダ	キャベツ 人参 胡瓜 レーズン	オリーブ油 砂糖					
カクテルゼリーフルーツ	みかん バイン もも りんご	ゼリー					
せんべい 麦茶		せんべい					
12	火 	チンジャオロース	ごはん	豚肉	キャベツ ビーマン 竹の子 人参	砂糖 ごま油 片栗粉	チンジャオロ ース発祥の中国 では、豚肉を使 用するのが一般 的です。
		焼き餃子		鶏肉 豆腐	ほうれん草 もやし	餃子	
中華スープ		パイ		ごま油			
果物 (パイ) (バナナ)							
ヨーグルト		高野豆腐 豆乳 きな粉			片栗粉 油 砂糖		
13	水 	子ぎつねごはん	ごはん	油揚げ 鶏肉	人参 グリンピース	砂糖 油	油揚げを使った 料理に「ぎつ ね」という名前 がつきますが、 これには諸説あ り、ぎつねの好 物が油揚げだか らと言われてい ます。
		鯖のソース煮		鯖	生姜	砂糖	
大学かぼちゃ	南瓜	ごま 砂糖 油					
なめことわかめの味噌汁	わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ					
果物 (バナナ)		バナナ					
おやつ		♪牛乳かんのあんみつ		牛乳 寒天 小豆	もも みかん	砂糖	
14	木	トマトとほうれん草のキッシュ	ごはん	卵 ハム 生クリーム ツナ	トマト ほうれん草 人参	クルトン ドレッシング	キッシュは、フ ランスのアルザ ス・ローヌ地方 で生まれた家 庭料理です。
		シーザーサラダ		胡瓜 キャベツ カリフラワー コーン フロッコリー	押麦 オリーブ油		
スコッチブロス	ベーコン 鶏肉	ねぎ セロリ 玉葱 人参					
果物 (りんご)		りんご					
おやつ		♪じゃが芋蒸しパン 牛乳			牛乳		

☆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。)

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	金 😊	スパゲティーミートソース 南瓜のビタミンサラダ フルーツポンチ	麺	豚肉 大豆	玉葱 セロリ トマト にんにく 南瓜 人参 ブロccoli	スパゲティー 油 オリーブ油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	スパゲティー ミートソース は、とても人気 のあるメニュー です。
おやつ		プリン				プリン	
16	土	ベストサンドフライ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物 (バナナ)	ごはん	ベストサンドフライ 玉子焼き		油	
おやつ		ヨーグルト			キャベツ もやし 人参 バナナ	油	
18	月 😊	竹の子ごはん 手作りしゅうまい 五目煮びたし 白菜の味噌汁 果物 (りんご)	ごはん	鶏肉 豚肉 油揚げ 豚肉 味噌 わかめ 煮干し	竹の子 人参 椎茸 グリンピース 玉葱 生姜 小松菜 もやし こんにゃく いんげん	米 油 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 油	竹の子には、お よそ70もの種 類があるとされ ていますが、一 般的に食べられ るのは「孟宗竹 (もうそうち く)」です。
おやつ		♪のりごまクッキー 牛乳			青のり 卵		小麦粉 砂糖 バター ごま ベーキングパウダー
19	火 😊	鯖のねぎごま焼き がめ煮 豆腐ともやしの味噌汁 果物 (バナナ)	ごはん	鯖 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	ねぎ 生姜 れんこん こんにゃく 竹の子 人参 ごぼう 椎茸 いんげん	ごま 砂糖	今月の郷土料理 「福岡県」
おやつ		♪わかめごはんおにぎり 牛乳			飲:牛乳 わかめ		
20	水 😊	ミートボールのクリームシチュー ビーンズサラダ 果物 (りんご)	ごはん	ミートボール 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ツナ	玉葱 人参 いんげん キャベツ 胡瓜 コーン りんご	油 じゃが芋 ルー 砂糖 油	お昼は奈良時代 (710~794 年)頃から日本 でも作られるよ うになりました。
おやつ		♪麩のラスク 牛乳			飲:牛乳		
21	木	ハークビーンズ パリパリサラダ 果物 (オレンジ)	パン	豚肉 ベーコン 大豆 チーズ	トマト 玉葱 パセリ キャベツ 人参 ブロccoli コーン 胡瓜	じゃが芋 油 春巻きの皮 油 オリーブ油 砂糖	世界の料理 「アメリカ」
おやつ		アメリカンドック 牛乳			飲:牛乳		
22	金	チーズサンドはんぺん 大豆ミート肉味噌納豆 さつま芋の味噌汁 果物 (バナナ)	ごはん	チーズサンドはんぺん 大豆ミート 味噌 納豆 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 にんにく 玉葱 ひきわり 小松菜 ねぎ バナナ	ごま油 砂糖 さつま芋	・SDGs メニュー ・サイエンス Cooking
おやつ		ゼリー					
23	土	ハンバーグ オムレツ 野菜炒め 果物 (バナナ)	ごはん	ハンバーグ オムレツ			
おやつ		ビスケット 麦茶				キャベツ 人参 もやし バナナ	
25	月	たらのタルタルグラタン 竹の子と根菜の煮物 春キャベツの味噌汁 果物 (りんご)	ごはん	たら 卵 チーズ わかめ 味噌 煮干し	玉葱 パセリ ミックスベジタブル 竹の子 ごぼう 人参 椎茸 いんげん	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 砂糖 油	竹の子の切り口 に出る白い粉は チロシンで、 「やる気を高め る」成分として 注目されていま す。
おやつ		♪バナナの春巻き 牛乳				バナナ	
26	火	チキンハンバーグ ワタナベさんのナポリタン 豆腐と麩ともやしの味噌汁 果物 (バナナ)	ごはん	鶏肉 豆乳 ウインナー 豆腐 味噌 煮干し	玉葱 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんにく	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 バター スパゲティー 麩	Book de Lunch 「ワタナベさん」
おやつ		♪ボンおこし 牛乳			じゃこ		
27	水 😊	お赤飯 鶏の唐揚げ 彩りサラダ 玉葱の味噌汁 果物 (いちご)	ごはん	甘納豆 鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 にんにく キャベツ ブロccoli コーン 大根 いんげん 赤ピーマン	米 もち米 ごま 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖	お誕生日会 
おやつ		♪お誕生日ケーキ 牛乳			生クリーム		
28	木	鮭のフレーク焼き 切り干し大根とれんこんの甘煮 豚汁 果物 (りんご)	ごはん	鮭 チーズ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	切り干し大根 れんこん 人参 いんげん ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉 ごま油 里芋 じゃが芋	かみかみ メニュー
おやつ		♪お好み焼き 牛乳			飲:牛乳 卵 青のり ツナ	キャベツ	
30	土	コンビネーションオムレツ コロッケ 野菜炒め 果物 (バナナ)	ごはん	コンビネーションオムレツ		コロッケ 油 油	
おやつ		ヨーグルト			ヨーグルト		

☆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。)