

# 4月献立表

アレルギー表示

●卵 ◆落花生 ▼くるみ ⑤キウイフルーツ ⑩カシューナッツ ⑪アーモンド ⑫マカダミアナッツ

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	献立	材料
1	火	とりてりやきどん こーんさらだ ふるーつよーくると	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・青ねぎ・しょうが コーン・キャベツ・人参 みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 砂糖	せんべい (ぼたぼたやき)	ほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・いちごジャム
2	水	めんちかつ つなさらだやさい ごはん ふりかけ すーぷ	メンチカツ ウインナー	きゅうり・人参・黄パプリカ・レモン果汁 白菜・青ねぎ	油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	はーべすと	ばなな びすこ	バナナ ビスコ
3	木	てりやきとうふはんぱーぐ ほうれんそうとくさいのごまあえ ごはん ふりかけ みそしる	豆腐野菜ハンバーグ 油揚げ・みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 白菜・人参	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産)	まりーびすけっと	ちーすとほうれんそうの けーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・ほうれん草 チーズ・油
4	金	ちゃんぽん だいがくかぼちゃ ふるーつ(ばいん)	豚肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ・青ねぎ かぼちゃ パイン(缶詰)	ラーメン・油 油・砂糖・黒ごま	クラッカー	とうりゅううえはーす	豆乳ウエハース
7	月	ちゅうかどん ほうれんそうとにんじんむる ふるーつ(ばなな)	豚肉・さつま揚げ	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・人参・もやし バナナ	米(国産)・押麦・油・でん粉 調合ごま油・白ごま	しろいふうせん	かぼちゃむしぼん	ホットケーキミックス・牛乳 かぼちゃ
8	火	とりにくのいそべやき いろどりさらだ ごはん ふりかけ みそしる	鶏肉 チーズ 油揚げ・豆腐・みそ	あおさのり きゅうり・コーン・赤パプリカ・キャベツ 人参・小松菜	砂糖・小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	せんべい (ぼしたべよ)	ふるーちえ (りんご)	フルーチェ(りんご)・牛乳 りんご
9	水	かれーらいす ほうれんそうとくさいのごまあえ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・人参	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 白ごま	さらだせんべい	オレンジ せんべい (しろいふうせん)	オレンジ 白い風船ミルククリーム
10	木	ふいっしゅふらい りんごときゃべつのさらだ ごはん ふりかけ みそしる	ホキ 油揚げ・みそ	りんご・キャベツ・きゅうり・人参 緑豆もやし・小松菜	小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	きなこせんべい	ばななむしぼん	ホットケーキミックス・牛乳 バナナ
11	金	すばていみーとそーす かぼちゃのちーすやき きりぼしだいこんのはりはりあえ	豚ひき肉・大豆 ミックスチーズ ちくわ	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ かぼちゃ 切干大根・きゅうり・人参	スガクティ・オリーブ油・油・砂糖・でん粉 油 調合ごま油・白ごま	ここなつさぶれ	いちごゼリー	いちごゼリー
14	月	まーぼーどうふどん あげぎよーざ ほうれんそうとこーんのちゅうかあえ	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・みそ ギョーザ さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・コーン	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 油 調合ごま油	しろいふうせん	ふるーつ(りんご) せんべい (ぼたぼたやき)	りんご ぼたぼた焼き
15	火	しろみざかなのむにえる まろくにのけちやっふそてー ごはん すーぷ	ホキ ウインナー	パセリ 玉ねぎ キャベツ・コーン	小麦粉・油 マカロニ・油 米(国産) じゃが芋	まりーびすけっと	かぼちゃとちーすの けーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・かぼちゃ チーズ・油
16	水	ぶたにくのちゃぶちえ あつあげのもの ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	豚肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース	油・緑豆春雨・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産)	きなこせんべい	みかんゼリー	みかんゼリー
17	木	ぎつねうどん ひじきとささみのさらだ ふるーつ(ばなな) きやんでいちーす	鶏肉・味付け油揚げ チキンフレック キャンディチーズ	玉ねぎ・わかめ・青ねぎ ひじき・きゅうり・人参 バナナ	うどん・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	くらっかー	りんごほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・りんご(缶詰)
18	金	おべんとうび				まりーびすけっと	さらだせんべい せんべい (しろいふうせん)	ソフトサラダせんべい 白い風船ミルククリーム
21	月	さんどいつち はんぱーぐ とまとそーす すーぷ ふるーつ(みかんかん)	●卵・ツナフレック ハンバーグ	きゅうり 玉ねぎ・コーン みかん(缶詰)	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 じゃが芋	ここなつさぶれ	ぶりん	プリン
22	火	まろにぐらたん かりふらわーとこーんのさらだ ごはん ふりかけ	鶏肉・ホワイトソース・牛乳・ミックスチーズ	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ カリフラワー・コーン・きゅうり	マカロニ・油・パン粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	しろいふうせん	オレンジ まりーびすけっと	オレンジ マリー(ビスケット)
23	水	さーものたるたるやき ういんなーとぶろっこーのそてー ごはん すーぷ	ピンクサーモン ウインナー	玉ねぎ・パセリ ブロッコリー・緑豆もやし ほうれん草・コーン・玉ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産)	はーべすと	つなとちーすの けーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・ツナフレック チーズ・油
24	木	はやしらいす やさいさらだ ふるーつ(りんご) ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース きゅうり・人参・キャベツ・グリーンアスパラガス りんご	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	せんべい (ぼたぼたやき)	ぐれーぶゼリー	グレープゼリー
25	金	とりのからあげ はくさいとぶろっこーのごまあえ ごはん みそしる きやんでいちーす	鶏肉の唐揚げ 油揚げ・豆腐・みそ キャンディチーズ	白菜・ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	白ごま 米(国産)	きなこせんべい	さつまいもむしぼん	ホットケーキミックス・牛乳 さつま芋
28	月	とうふのにくみそどん つなときゃべつのさらだ ふるーつぼんち	豆腐・豚ひき肉・みそ ツナフレック	しょうが キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁 寒天・バナナ・みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 砂糖	せんべい (ぼしたべよ)	かぼちゃほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・かぼちゃ
30	水	にくじゃが ころころさらだ ごはん ふりかけ	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 人参・コーン・きゅうり	じゃが芋・糸こんにゃく(白濁)・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	はーべすと	ふるーちえ (びーち)	フルーチェ(もも)・牛乳 黄桃(缶詰)

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

青木学園(認)美祢幼稚園 美祢幼稚園 昼食・おやつ(午前)・おやつ(午後)