



# 令和4年4月のメニュー表



**赤**

血や肉・骨となる

**黄**

熱や力となる

**緑**

体の調子をよくする

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
1 金	あわごはん 白身魚の竜田揚げ 筑前煮 パイン缶 豆腐のみそ汁	りんごマフィン	ホキ 豚コマ肉 豆腐	あわごはん 板こんにやく かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ 干しいたけ れんこん いんげん パイン缶 ねぎ	16 土	五目焼きそば ★竹輪の磯辺揚げ 胡瓜のツナサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	ミニクリームパン	豚コマ肉 竹小町 ★たまご ツナ うずまき麩 わかめ	沖繩そば 小麦粉 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし きゅうり ほうれん草
2 土	★中華丼 ミニ春巻き キャベツの中華スープ	ミニチョコチップ メロンパン	★うずら卵 豚コマ肉 ミニ春巻き	ごはん かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん 干しいたけ キャベツ とうもろこし	18 月	ごはん ★メンチカツ チキナー炒め ★ポテトサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	パインケーキ	★メンチカツ ★白ハム ★たまご 油あげ 沖繩とうふ ツナ	ごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ からし じゃがいも きゅうり キャベツ
4 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 ★スパゲティサラダ 白菜のみそ汁	揚げたご焼き (3個)	豚コマ肉 ひじき 油あげ さつま揚げ ★白ハム ★たまご	ごはん ★マヨネーズ コンニャク スパゲティ グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん 干しいたけ きゅうり とうもろこし はくさい	19 火	マーボー丼 ★かみかみごぼうサラダ 水ギョーザスープ(2個)	マーマーレード スコーン	豚ミンチ ツナ 水ギョーザ	ごはん ★マヨネーズ ★グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ にら 干しいたけ キャベツ 長ねぎ きゅうり
5 火	ごはん チキンの唐揚げ(2個) かぼちゃのそぼろ煮 白菜と胡瓜のおかか和え じゃが芋のみそ汁	くずもち	鶏モモ肉 鶏ミンチ わかめ	ごはん じゃがいも 糸こんにやく 小麦粉 大豆油	かぼちゃ グリーンピース はくさい きゅうり	20 水	ごはん 魚の南蛮漬け ★カレー風味ポテトソテー ★フルーツ杏仁 具だくさんのみそ汁	りんご紅茶 ケーキ	ホキ ★ベーコン 豚コマ肉	ごはん ★じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン いんげん だいこん ごま油 じゃがいも パイン缶 みかん缶
6 水	★沖繩そば ★胡瓜とカニカマサラダ ★ミニカスターワッフル	いなり寿司	三枚肉 わかめ ★カニカマ	沖繩そば ★大丸かまぼこ ★ミニカスター ワッフル	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ きゅうり	21 木	ミートスパゲティ 菜の花と白菜の和え物 ほうれん草のコンソメスープ	ミニチーズ ドック(2本)	豚ミンチ 竹小町	スパゲティ グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 なのはな ほうれん草 とうもろこし
7 木	麦ごはん 魚のみそ煮 冬瓜ソテー 白和え アオサ汁	チョコチップ スコーン	サバ ツナ 沖繩とうふ さつま揚げ アオサ	麦ごはん グラニュー糖	にんじん とうがん にら ほうれん草 干しいたけ	22 金	ゆかりごはん チキンの照り焼き(2個) ★ゴーヤーチャンプル ゼリー 麩とわかめのみそ汁	ちんすこう	鶏モモ肉 沖繩とうふ ★ウィンナー ★たまご うずまき麩 わかめ	ゆかりごはん ゼリー グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ ゴーヤー
8 金	タコライス 豚串カツ ほうれん草の中華スープ	バナナケーキ	豚ミンチ 牛ミンチ 豚串カツ わかめ	ごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ ほうれん草 グリーンピース トマト缶 レタス とうもろこし	23 土	★スタミナ丼 ★コールスローサラダ ★ミネストローネ	ミニ紅芋パン	豚コマ肉 ★錦糸たまご ★白ハム ★ベーコン	ごはん ★マヨネーズ ★グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ にら キャベツ きゅうり とうもろこし トマト缶
9 土	ごはん ★ホキの天ぷら 青菜と厚揚げのソテー えのきのみそ汁	ミニチョコパン	ホキ 厚揚げとうふ ★たまご	ごはん 小麦粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ チンゲン菜 えのき ねぎ	25 月	あわごはん 揚げ魚の甘辛煮 ★冬瓜のそぼろあんかけ ★かぼちゃサラダ ほうれん草と芋のみそ汁	ココア蒸しパン	ホキ ★鶏ミンチ ★かまぼこ ★白ハム	あわごはん じゃがいも ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	にんじん とうがん えだまめ かぼちゃ きゅうり ほうれん草
11 月	ごはん ★和風ハンバーグ ★フーチャンプルー ★マカロニサラダ 小松菜と椎茸のみそ汁	マドレーヌ	★ハンバーグ くるみ麩 ★たまご ★白ハム ツナ	ごはん マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら きゅうり とうもろこし ごま油 干しいたけ	26 火	★ハヤシライス ポテの磯辺揚げ キャベツのおかか和え	ウィンナーロール	豚コマ肉	ごはん じゃがいも 大豆油	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 キャベツ きゅうり
12 火	ごはん ★白身魚の磯辺揚げ ★人参シリシリ みかん缶 冬瓜と油揚げのみそ汁	キャラメル クッキー	ホキ ★たまご ★ベーコン 油あげ	ごはん 小麦粉 大豆油	にんじん たまねぎ にら とうがん ねぎ みかん缶	27 水	ごはん チキンのカレー風味焼き(2個) 切り干し大根煮 フルールカクテル 小松菜と麩のみそ汁	ピザトースト	鶏モモ肉 刻みこんぶ 油あげ ツナ うずまき麩	ごはん 大豆油	にんじん 切り干し大根 干しいたけ ごま油 フルーツ カクテル
13 水	麦ごはん 春雨のチャブチ風炒め 大学芋(2個) ほうれん草のおかか和え 大根のすまし汁	バームクーヘン	豚コマ肉 竹小町	麦ごはん はるさめ さつま芋 グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれん草 だいこん だいこん葉	28 木	ごはん チキンのトマトソース煮 大根のくず煮 菜の花の和え物 アオサと豆腐のすまし汁	ミニたいやき	鶏モモ肉 豚ミンチ 竹小町 とうふ アオサ	ごはん かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 だいこん ねぎ なのはな
14 木	カレーライス ★ササミチーズフライ 大根と胡瓜のゴマサラダ	シークワサー ゼリー	鶏モモ肉 ★ササミ フライ ツナ	ごはん じゃがいも 大豆油	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし だいこん きゅうり	29 金	<b>昭和の日</b>				
15 金	ごはん チキンのごまみそ焼き(2個) クービーリチー ★たまご入りそうめん汁	スイートポテト	鶏モモ肉 刻み昆布 豚コマ肉 ★錦糸たまご	ごはん コンニャク そうめん ★グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ 切り干し大根 干しいたけ 長ねぎ ねぎ	30 土	煮込みラーメン 紅芋団子 ★切り干し大根の中華和え	ミニ カスタードパン	豚コマ肉 ★白ハム	中華麺 紅芋だんご ★グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし 切り干し大根 きゅうり

19日は食育の日

にゅうえん  
おめでとう!

昭和の日



※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります  
★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

しんきゅう・にゅうえん  
おめでとう

# 令和4年4月のメニュー表

# 《アレルギー園児用》

日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品	日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品
金	1 あわごはん 白身魚の竜田揚げ 筑前煮 パイン缶 豆腐のみそ汁		りんごマフィン	16 土	五目焼きそば ★竹輪の磯辺揚げ 胡瓜のツナサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	(卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒ 卵抜き衣使用	ミニクリームパン
			卵・乳抜き りんごマフィン				ジャムパン
土	2 ★中華丼 ミニ春巻き キャベツの中華スープ	(卵) 中華丼 ⇒ うずら卵抜き	ミニチョコチップ メロンパン	18 月	ごはん ★メンチカツ チキナー炒め ★ポテトサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	(乳) メンチカツ ⇒ ごまみそチキンカツ (卵・乳) ポテトサラダ ⇒ 白ハム・卵抜き 卵不使用マヨネーズ	パインケーキ
			ジャムパン				卵・乳抜き パインケーキ
月	4 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 ★スパゲッティサラダ 白菜のみそ汁	(卵・乳) スパゲッティサラダ ⇒ 白ハム・卵抜き 卵不使用マヨネーズ	揚げたこ焼き (3個)	19 火	★かみかみごぼうサラダ 水ギョーザスープ(2個)	(卵) かみかみごぼうサラ ⇒ 卵不使用マヨネーズ	マーマレード スコーン
			卵抜きヒヤチャー				19日は食育の日
火	5 ごはん チキンの唐揚げ(2個) かぼちゃのそぼろ煮 白菜と胡瓜のおかか和え じゃが芋のみそ汁		くずもち	20 水	ごはん 魚の南蛮漬け ★カレー風味ポテトソテー ★フルーツ杏仁 具だくさんのみそ汁	(卵・乳) カレーポテトソテー ⇒ ベーコン抜き (乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き	りんご紅茶 ケーキ
							卵・乳抜き りんご紅茶ケー キ
水	6 ★沖縄そば ★胡瓜とカニカマサラダ ★ミニカスターワッフル	(卵) 沖縄そば⇒竹小 (卵・乳) 胡瓜のカニカマサ ラ⇒カニカマ抜き、ツナ追加 (卵・乳) ミニカスターワッフル ⇒アレルギー用ホットケーキ	いなり寿司	21 木	ミートスパゲッティ 菜の花と白菜の和え物 ほうれん草のコンソメスープ		ミニチーズドッ ク(2本)
							卵・乳抜き ミニドック
木	7 麦ごはん 魚のみそ煮 冬瓜ンブシー 白和え アオサ汁		チョコチップ スコーン	22 金	ゆかりごはん チキンの照り焼き(2個) ★ゴーヤーチャンプルー ゼリー 麩とわかめのみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ ウィナー・卵抜き	ちんすこう
			乳抜きチョコチッ プスコーン				
金	8 タコライス 豚串カツ ほうれん草の中華スープ		バナナケーキ	23 土	★スタミナ丼 ★コールスローサラダ ★ミネストローネ	(卵) スタミナ丼 ⇒ 錦糸卵 (卵・乳) コールスローサラ ダ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネ (卵・乳) ミネストローネ ⇒ ベーコン抜き	ミニ紅芋パン
			卵・乳抜き バナナケーキ				ジャムパン
土	9 ごはん ★ホキの天ぷら 青菜と厚揚げのソテー えのきのみそ汁	(卵) ホキの天ぷら ⇒ 卵抜き衣使用	ミニチョコパン	25 月	あわごはん 揚げ魚の甘辛煮 ★冬瓜のそぼろあんかけ ★かぼちゃサラダ ほうれん草と芋のみそ汁	(卵・乳) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒ カニカマ抜き (卵・乳) かぼちゃサラ ダ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネ	ココア蒸しパン
			ジャムパン				卵・乳抜き蒸し ココアパン
月	11 ★和風ハンバーグ ★フーチャンプルー ★マカロニサラダ 小松菜と椎茸のみそ汁	(乳) 和風ハンバー グ⇒アレルギー用ハンバー グ (卵) フーチャンプルー ⇒ 卵抜 (卵・乳) マカロニサラ ダ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネ	マドレーヌ	26 火	★ハヤシライス ポテトの磯辺揚げ キャベツのおかか和え	(乳) ハヤシラシス ⇒ デミグラスソース使用	ウィナー ロール
			卵・乳抜き マドレーヌ				卵・乳抜きウイ ナーロール
火	12 ごはん ★白身魚の磯辺揚げ ★人参シリシリ みかん缶 冬瓜と油揚げのみそ汁	(卵) 白身魚の磯辺揚 ⇒ 卵抜き衣使用 (卵・乳) 人参シリシリ ⇒ ベーコン・卵抜き	キャラメル クッキー	27 水	ごはん チキンのカレー風味焼き(2個) 切り干し大根煮 フルールカクテル 小松菜と麩のみそ汁		ピザトースト
			乳抜きキャラメル クッキー				乳抜きピザトースト
水	13 麦ごはん 春雨のチャブチ風炒め 大学芋(2個) ほうれん草のおかか和え 大根のすまし汁		バームクーヘン	28 木	ごはん チキンマトソース煮 大根のくず煮 菜の花の和え物 アオサと豆腐のすまし汁		ミニたいやき
			卵・乳抜き ホットケーキ				
木	14 カレーライス ★ササミチーズフライ 大根と胡瓜のゴマサラダ	(卵・乳) ササミチー ズフライ ⇒ アレルギー用ササミ フライ	シークワーサー ゼリー	29 金	昭和の日 		
金	15 ごはん チキンのごまみそ焼き(2個) クービリチャー ★たまご入りそうめん汁	(卵) たまご入りそうめん ⇒ 錦糸卵抜き	スイートポテト	30 土	煮込みラーメン 紅芋団子 ★切り干し大根の中華和え	(乳) 切り干し大根の中華和 ⇒ 白ハム抜き	ミニ カスタードパン
			卵・乳抜き スイートポテト				ジャムパン

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります  
★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

