



4月献立表



令和4年4月1日

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	金	ハッピーターン	そぼろ丼 ポテトサラダ 麩の味噌汁 バナナ	米、豚ミンチ、豆苗、もみのり、醤油、砂糖、みりん じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、トマト、かにかま、マヨドレ 麩、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、煮干し、味噌 バナナ	マカロニ きな粉	マカロニ、きな粉、塩 砂糖
2	土	かりんとう	肉うどん キャベツサラダ グレープフルーツ	うどん、豚肉、玉ねぎ、ごぼう、人参、細ねぎ、醤油、みりん、塩、砂糖、鰹節 キャベツ、人参、ツナ、豆苗、酢、砂糖、醤油 グレープフルーツ	塩昆布 おにぎり	米、塩昆布
3	日					
4	月	ごまスティック	ミートソーススパゲティ ツナサラダ 焼きかぼちゃ オレンジ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油、片栗粉 レタス、きゅうり、人参、ブロッコリー、パプリカ、ツナ、マヨドレ かぼちゃ、ガーリックパウダー、塩、マーガリン オレンジ	★野菜プリッツ	小麦粉、人参、パセリ マーガリン、塩
5	火	バナナ	チーズカレー 福神漬け和え りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ キャベツ、きゅうり、人参、トマト、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま油 りんご	ココア サンド	食パン、ココア、砂糖 マーガリン
6	水	磯辺せんべい	ごはん さわらの竜田揚げ パンサンスー なめこ汁 キウイフルーツ	米 さわら、生姜、醤油、みりん、油、片栗粉、サラダ菜 春雨、人参、豆苗、もやし、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま油 なめこ、玉ねぎ、ごぼう、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	じゃが丸くん	じゃが芋、コーン チーズ、パセリ、塩
7	木	チーズ	ロールパン ハンバーグ 白菜サラダ コンソメスープ サンフルーツ	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、ソース 白菜、パプリカ、水菜、かにかま、青じそドレッシング、ごま 玉ねぎ、キャベツ、人参、セロリ、コンソメ、醤油 サンフルーツ	のり塩 おにぎり	米、のり、塩、ごま
8	金	干し芋	親子丼 ★切干大根の甘酢和え 新じゃが芋の味噌汁 バナナ	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、コーン、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳寒天	牛乳、棒寒天、砂糖 みかん缶
9	土	卵の花クッキー	ゆかりごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、焼き肉のタレ 長ねぎ、しめじ、豆腐、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	せんべい	うるち米、醤油、砂糖
10	日					
11	月	人参せんべい	ごはん さばのカレー粉焼き 納豆和え あらめのごま煮 パイナップル	米 さば、カレー粉 納豆、ほうれん草、人参、もやし、ささみ、醤油、鰹節 あらめ、人参、絹さや、醤油、砂糖、鰹節、ごま パイナップル	★お好み焼き	お好み焼き粉、キャベツ 人参、桜エビ、青のり ソース
12	火	りんご	食パン マカロニグラタン 花野菜サラダ 豆乳スープ 甘夏	食パン マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、チーズ、牛乳、アスパラガス、シチュールウ ブロッコリー、カリフラワー、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油 玉ねぎ、チンゲン菜、里芋、コーン、豆乳、コンソメ、醤油 甘夏	フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト、バナナ 桃缶、パン缶
13	水	紫芋チップス	梅昆布ごはん 豚肉の炒め煮 なめたけ和え はんぺんのすまし汁 りんご	米、五穀米、梅干し、塩昆布、ごま 豚肉、蓮根、人参、ピーマン、にんにく、味噌、みりん、ごま油 キャベツ、人参、きゅうり、なめたけ、醤油 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	バナナ ケーキ	ホットケーキミックス、バナナ マーガリン、牛乳、砂糖
14	木	チーズ	味噌ラーメン ★かりかり揚げ餃子 ピーじゃこ炒め バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 ピーマン、パプリカ、ちりめんじゃこ、醤油、砂糖、ごま油、ごま バナナ	天かす おにぎり	米、天かす、ごま 醤油、みりん

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名		
15	金	ミレー ビスケット	ごはん 照り焼きチキン 3色酢の物 にらたま汁 オレンジ	米 鶏肉、醤油、みりん 小松菜、人参、大根、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま 卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	さつまいもの マーマレード 和え	さつまい芋、マーマレード 砂糖、油	
16	土	ビスコ	おにぎり かりかり漬け 豚汁 バナナ	米、ゆかり、ふりかけわかめ、 きゅうり、人参、キャベツ、塩昆布、ごま 豚肉、大根、人参、玉ねぎ、さつまい芋、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	シュガー サンド	食パン、マーガリン 砂糖	
17	日						
18	月	えびせんべい	麦ごはん さけの西京焼き ひじきサラダ 豆腐のすまし汁 りんご	米、押し麦 さけ、味噌、マヨドレ、みりん ひじき、人参、大根、きゅうり、ベーコン、醤油、砂糖、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、わかめ、えのき、細ねぎ、醤油、鰹節 りんご		中華麺、玉ねぎ、人参 ピーマン、ごま油 焼きそば 天かす、ソース、中華味	
19	火	バナナ	中華風おこわ ささみのマリネ じゃが芋煮 長ねぎスープ オレンジ	米、もち米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、干椎茸、醤油、中華味、ごま油 ささみ、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、小麦粉、酢、醤油、砂糖、油 じゃが芋、醤油、砂糖、みりん 長ねぎ、わかめ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ		★ごぼう チップス	ごぼう、塩、青のり、油 小麦粉
20	水	クッキー	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪		
21	木	大豆スナック	納豆丼 さつまい芋サラダ 白菜の味噌汁 バナナ	米、豚ミンチ、レタス、納豆、醤油、砂糖、ごま油 さつまい芋、スナックエンドウ、人参、かにかま、チーズ、マヨドレ 白菜、玉ねぎ、細ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し バナナ		ジャム サンド	食パン、いちごジャム
22	金	干し芋	レーズンパン ツナオムレツ 元気サラダ チキンスープ キウイフルーツ	レーズンパン 卵、ツナ、玉ねぎ、人参、ピーマン、牛乳、ケチャップ、粉チーズ、塩、油 キャベツ、きゅうり、人参、トマト、醤油、酢、砂糖、鰹節 鶏肉、コーン、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、コンソメ キウイフルーツ		わかめ おにぎり	米、わかめ
23	土	かりんとう	ハヤシライス レタスサラダ グレープフルーツ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ レタス、きゅうり、トマト、酢、醤油、砂糖 グレープフルーツ		ラスク	小麦粉、砂糖、バター
24	日						
25	月	星型スナック	黒糖パン お魚フライ スパゲティサラダ 人参ポタージュ りんご	黒糖パン 白身魚、パン粉、小麦粉、塩、油、ソース サラスパ、レタス、人参、コーン、かにかま、マヨドレ 人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ りんご		おかか チーズ おにぎり	米、チーズ、鰹節 醤油、みりん
26	火	薄焼きせんべい	弁当の日				
27	水	野菜スナック	たけのこごはん コーンしゅうまい ナムル 赤だし オレンジ	米、たけのこ、人参、薄揚げ、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、鰹節 豚ミンチ、コーン、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、片栗粉、醤油、みりん、ごま油 チンゲン菜、人参、きゅうり、もやし、醤油、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、赤味噌、煮干し オレンジ		★抹茶 ラスク	食パン、抹茶、砂糖 マーガリン
28	木	りんご	けんちんうどん ★ちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢和え バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、大根、ごぼう、人参、醤油、みりん、塩、鰹節 ちくわ、青のり、天ぷら粉、油 キャベツ、人参、きゅうり、ハム、ごま、酢、醤油、砂糖 バナナ		ポパイ 蒸しパン	ホットケーキミックス、砂糖 おから粉、牛乳、油 ほうれん草
29	金		昭和の日				
30	土	ハッピーターン	チャーハン つるつるスープ グレープフルーツ	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 春雨、玉ねぎ、しめじ、ウインナー、にら、醤油、中華味 グレープフルーツ		ボン菓子	玄米、砂糖、醤油

