



4月献立表



令和7年3月31日

★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	火	牛乳	カレーライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ	お茶	
		ごま	チーズサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、トマト、パプリカ、チーズ、酢、砂糖、醤油	牛乳	
		スティック	高野豆腐煮	高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節	★シュガー	
			清見オレンジ	清見オレンジ	ラスク	食パン、砂糖、マーガリン
2	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さけの香味焼き	さけ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油	牛乳	
			キャベツのごま和え	キャベツ、人参、豆苗、ささみ、醤油、砂糖、ごま	お花	小麦粉、砂糖、食紅
			じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	クッキー	バター、牛乳
		ビスコ	りんご	りんご		
3	木	牛乳	マーボー丼	米、豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、ごま油、中華味	お茶	
			春雨サラダ	春雨、人参、きゅうり、もやし、焼き豚、ごま、マヨドレ、塩	牛乳	
		薄焼き	わかめスープ	玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ	ココア	ホットケーキミックス
		せんべい	バナナ	バナナ	蒸しパン	ココア、牛乳、砂糖、油
4	金	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			チキンナゲット	鶏ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、豆腐、パン粉、コンソメ、ケチャップ、油	牛乳	
			★れんこんサラダ	蓮根、きゅうり、人参、コーン、ごま、醤油、砂糖、マヨドレ	アスパラ	米、アスパラガス、ごま
			人参ポタージュ	人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ	おにぎり	天かす、醤油、みりん
		チーズ	パイナップル	パイナップル		
5	土	牛乳	チャーハン	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油	お茶	
		ハッピー	厚揚げスープ	玉ねぎ、厚揚げ、にら、醤油、中華味		
		ターン	オレンジ	オレンジ	せんべい	
6	日					
7	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの醤油煮	さば、生姜、醤油、砂糖、みりん	牛乳	
			花野菜のおかか和え	ブロッコリー、カリフラワー、人参、醤油、マヨドレ、鰹節	★お好み	お好み焼き粉、キャベツ
			なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、白菜、ごぼう、小松菜、味噌、煮干し	焼き	お好みソース、青のり
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ		
8	火	牛乳	かきたまうどん	うどん、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節	お茶	
			★ちーちくの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、チーズ、天ぷら粉、油	牛乳	ホットケーキミックス
		豆乳	3色野菜のゆかり和え	大根、人参、キャベツ、ごま、ゆかり、醤油	セサミ	レーズン、マーガリン
		クッキー	バナナ	バナナ	スコーン	砂糖、ごま、牛乳
9	水	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	お茶	
			ミートポテトグラタン	豚ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、コンソメ、ケチャップ	牛乳	
			ほうれん草ソテー	ほうれん草、パプリカ、コーン、ツナ、醤油、マーガリン	さけ	米、さけフレーク、ごま
			オニオンスープ	玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	おにぎり	もみり、醤油
		ねじり棒	清見オレンジ	清見オレンジ		
10	木	牛乳	ごはん	米	お茶	
			うまからチキン	鶏肉、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳	
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ、人参、きゅうり、チーズ、マヨドレ、塩		
		きな粉	はんぺんのすまし汁	はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節		粉寒天、みかん缶
		ウエハース	キウイフルーツ	キウイフルーツ		みかん寒天、オレンジジュース、砂糖
11	金	牛乳	納豆丼	米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、人参、大根、きゅうり、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ	牛乳	
			つるつるスープ	春雨、玉ねぎ、わかめ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	ミルク	食パン、砂糖、牛乳
		チーズ	りんご	りんご	トースト	マーガリン
12	土	牛乳	塩昆布ごはん	米、塩昆布、ごま	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油	ジャムサンド	
			中華スープ	長ねぎ、豆腐、豆苗、醤油、中華味、ごま油	クラッカー	クラッカー、苺ジャム
		せんべい	オレンジ	オレンジ		
13	日					
14	月	牛乳	味噌ラーメン	中華麺、焼き豚、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、細ねぎ、赤味噌、中華味、鶏ガラ、ごま油	お茶	
			肉団子のケチャップ和え	肉団子、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ケチャップ	牛乳	
		人参	小松菜ナムル	小松菜、人参、きゅうり、醤油、中華味、ごま油、ごま	あらめ	米、あらめ、人参、薄揚げ
		チップス	パイナップル	パイナップル	おにぎり	砂糖、みりん、醤油、鰹節

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名
15	火	牛乳	ごはん	米	牛乳
			豚の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、生姜、醤油、みりん	
			★五目きんぴら	ごぼう、人参、ひじき、チンゲン菜、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、ごま、鰹節	餃子の皮
		ミレー	たまごスープ	卵、玉ねぎ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	の包み揚げ
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	餃子の皮、チーズ、油
16	水	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、ごま、味噌、みりん、ごま油	お茶
			チョレギサラダ	レタス、きゅうり、人参、パプリカ、もみり、醤油、ごま油	牛乳
			さつま芋のスティック揚げ	さつま芋、塩、油	★ザクザク
			長ねぎスープ	長ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	クッキー
		チーズ	りんご	りんご	小麦粉、オートミール
17	木	牛乳	☆めのはごはん	米、板わかめ	
			あじのから揚げ	あじ、生姜、醤油、みりん、小麦粉、油	お茶
			切干大根のごまマヨ和え	切干大根、キャベツ、人参、練りごま、酢、醤油、砂糖	
		野菜	豆腐の味噌汁	豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	じゃが丸
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	じゃが芋、チーズ、塩
18	金	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪
19	土	牛乳	中華丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、もやし、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉	お茶
		ハッピー	ポテトスープ	じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、醤油、中華味	
		ターン	バナナ	バナナ	ポン菓子
20	日				
21	月	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶
			さくさくおさかなフライ	赤魚、パン粉、小麦粉、中農ソース、油	牛乳
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、コーン、豆苗、マヨドレ	
		ごま	ミネストローネ	玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト、パセリ、マカロニ、コンソメ、ケチャップ	鶏そぼろ
		スティック	りんご	りんご	おにぎり
22	火	牛乳	ドライカレー	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、カレールウ	お茶
			★福神漬け和え	キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま	牛乳
		ハッピー	焼きポテト	じゃが芋、パセリ、塩、マーガリン	ジャム
		ターン	オレンジ	オレンジ	サンド
23	水	牛乳	弁当の日		お茶・牛乳
			畑の		カルピス
			スナック		バナナ
24	木	牛乳	ごはん	米	お茶
			鶏肉の塩麹焼き	鶏肉、塩麹	牛乳
			納豆サラダ	納豆、白菜、きゅうり、人参、醤油、マヨドレ	
			味噌スープ	玉ねぎ、かぼちゃ、エリンギ、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ	★抹茶
		バナナ	パイナップル	パイナップル	ケーキ
25	金	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	お茶
			さわらの竜田揚げ	さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	牛乳
			キャベツのマヨ醤油和え	キャベツ、人参、パプリカ、醤油、マヨドレ、鰹節	
		大豆	大根の味噌汁	大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ココア
		スナック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	スティック
26	土	牛乳	2色おにぎり	米、さけフレーク、天かす、青のり、ごま、醤油	お茶
			豚汁	豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節	
		せんべい	バナナ	バナナ	フルーチェ
27	日				
28	月	牛乳	ごはん	米	お茶
			ぎよろつけ	いわし、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、パン粉、小麦粉、塩、ソース、ケチャップ	牛乳
			たけのこサラダ	たけのこ、きゅうり、人参、スナップエンドウ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま	
		動物	小松菜の味噌汁	小松菜、玉ねぎ、しめじ、鶏肉、味噌、煮干し	豆乳もち
		クッキー	オレンジ	オレンジ	砂糖、塩
29	火		昭和の日		
30	水	牛乳	ミートスパゲティ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、チーズ、パセリ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油、片栗粉	お茶
			ツナサラダ	キャベツ、アスパラガス、人参、コーン、ツナ、マヨドレ	牛乳
			レバーのプルーン煮	レバー、プルーン、生姜、醤油、みりん、砂糖	のりチーズ
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり

★保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

★牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

