

4月 予定献立

2023年

(乳アレルギー児用・以上児版)

(No.1)

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
1	土	煮魚 ポテトサラダ 麦茶 フルーツ		魚	砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	人参・キャベツ フルーツ
3	月	始業式 入園式				
4	火	キャベツのみそスープ煮 シルバーサラダ フルーツ		厚揚げ・みそ 魚肉ソーセージ ※ハムなし ※牛乳なし	植物油・コンソメ 春雨・マヨネーズ さつま芋・砂糖 ※バターなし	キャベツ・人参・玉ねぎ・ニンニク きゅうり・コーン フルーツ
5	水	魚フライ 野菜マリネ じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ		カラスカレイ ※ハムなし みそ	小麦粉・パン粉・植物油 砂糖・植物油 じゃが芋	キャベツ・きゅうり・人参 わかめ フルーツ
6	木	肉豆腐 ごま酢和え 鮭ふりかけ フルーツ		豆腐・牛肉 鮭水煮缶・鶏卵	植物油・砂糖・片栗粉 ごま・砂糖 ごま	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・グリーンピース キャベツ・人参・もやし・きゅうり フルーツ
7	金	焼き魚 三色ナムル キャベツのスープ フルーツ		ます 魚肉ソーセージ	ごま・ごま油・砂糖 コンソメ	ほうれん草・人参・もやし キャベツ フルーツ
8	土	魚のあんかけ 野菜炒め煮 麦茶 フルーツ		魚	片栗粉・砂糖 植物油	キャベツ・人参・玉ねぎ・ フルーツ
10	月	豆腐の五目煮 野菜サラダ 小女子佃煮 フルーツ		ムキエビ・豆腐 ※ハムなし ※焼き豚なし 小女子佃煮	片栗粉・コンソメ 砂糖・ごま油 ごま	しいたけ・たけのこ・グリーンピース キャベツ・人参・きゅうり フルーツ
11	火	ごぼうハンバーグ ごま和え キャベツとうす揚げのみそ汁 フルーツ		豚ひき・ うす揚げ・みそ	上新粉・片栗粉・植物油 ごま・砂糖	ごぼう・長ネギ ほうれん草・人参・もやし キャベツ フルーツ
12	水	魚のマヨネーズ焼き 華風サラダ ジャガ玉スープ フルーツ		ます うす揚げ 卵	マヨネーズ 砂糖・ごま油 じゃが芋・コンソメ	玉ねぎ・パセリ・マッシュルーム グリーンピース・白菜・人参・きゅうり にら フルーツ
13	木	花カレー アスパラサラダ 麦茶 フルーツ		鶏肉・※スキムミルクなし ちくわ・みそ	じゃが芋・植物油・アレルギー児用ルウ マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース アスパラ・人参・コーン フルーツ
14	金	魚の竜田揚げ 蒟の炒め煮 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ		赤魚 魚肉ソーセージ 厚揚げ・みそ	片栗粉・植物油 砂糖・	ふき・人参 白菜・しいたけ フルーツ
15	土	煮魚 野菜の旨煮 麦茶 フルーツ		魚	じゃが芋・砂糖	人参・玉ねぎ フルーツ
17	月	麻婆豆腐 中華風サラダ 野菜のスープ フルーツ		豆腐・豚ひき肉・みそ ※焼き豚なし 魚肉ソーセージ	植物油・砂糖・片栗粉 春雨・ごま油 コンソメ じゃが芋・植物油・	長ネギ・たけのこ・しいたけ・コーン きゅうり・人参 キャベツ・かぶ・パセリ フルーツ

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
18	火	サバのみそ煮 ほうれん草の庄内麩和え 孟宗汁 フルーツ		サバ・みそ 削り節 厚揚げ・みそ	砂糖 庄内麩・ごま・砂糖	生姜 ほうれん草・キャベツ・ たけのこ・しいたけ フルーツ・
19	水	ほうれん草のスープ煮 ちりめんサラダ ふりかけ フルーツ	麦茶 きなこだんご	豚ひき肉・※牛乳・スキムミルクなし 大豆・ちりめん きなこ	スパゲッティ・コンソメ・片栗粉 植物油・砂糖 白玉粉・上新粉	ほうれん草・玉ねぎ キャベツ・人参 フルーツ
20	木	魚のピカタ じゃが芋とうす揚げのきんぴら 中華スープ フルーツ	麦茶 あべかわマカロニ	鮭・鶏卵 うす揚げ ササミ きなこ	小麦粉・植物油 じゃが芋・植物油・ごま・砂糖 春雨・ごま油・ マカロニ・砂糖	人参・ピーマン しいたけ・たけのこ・長ネギ フルーツ・
21	金	牛丼 ミックスサラダ 五目みそ汁 フルーツ	麦茶 せんべい	牛もも肉 厚揚げ・みそ	糸コン・砂糖 植物油 じゃが芋・こんにゃく	玉ねぎ・人参・ピーマン・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン・りんご しいたけ・長ネギ フルーツ・
22	土	煮魚 ポテトサラダ 麦茶 フルーツ		魚	砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	人参・キャベツ フルーツ
24	月	豚肉と豆腐の煮物 ポテトとツナのサラダ フルーツ	麦茶 たけのこご飯	木綿豆腐・豚もも ツナ	糸コン・植物油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズ 精白米	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン・水菜 フルーツ たけのこ・人参・しいたけ
25	火	サンマのかば焼き おひたし 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ	麦茶 せんべい	サンマ 削り節 豆腐・みそ	片栗粉・植物油・砂糖	ほうれん草・人参・もやし わかめ フルーツ・
26	水	肉じゃが キャベツとパインのサラダ 納豆 フルーツ	麦茶 せんべい	牛もも肉 ※ハムなし 納豆	じゃが芋・糸コン・植物油・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・パイン缶 フルーツ
27	木	魚のマヨネーズソースかけ ひじきドレッシングサラダ ポパイスープ フルーツ	麦茶 ふもち	ます・※ヨーグルトなし ※ハムなし 魚肉ソーセージ 卵	マヨネーズ・砂糖・ 砂糖・ コンソメ 強力粉・黒糖	レーズン ひじき・キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・、マッシュルーム フルーツ・
28	金	たけのこの中華炒め ツナサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ	麦茶 せんべい	豚もも ツナ うす揚げ・みそ	植物油・コンソメ・片栗粉・ごま油 マヨネーズ	たけのこ・人参・玉ねぎ・しいたけ・生姜 きゅうり・リンゴ・コーン 大根 フルーツ
29	土	昭和の日				