

2024年 4月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
1月	さわらの旨ダレ焼き	さわら、しょうゆ、酒、みりん、上白糖、生姜、にんにく、ごま油	ごはん	りんご	牛乳 ☆莓ジャムのムース
	チリコンカン	大豆、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、カレー粉、トマトジュース、コンソメ、ケチャップ、片栗粉			牛乳 ヨーグルト、上白糖、ゼラチン、ホイップクリーム、苺ジャム
15	白菜と刻みりのりのおえ物 もやしとわかめのお吸い物	白菜、パプリカ、コーン、のり、しょうゆ、上白糖、酢、ごま油 もやし、わかめ、卵、だし、しょうゆ、みりん、食塩	竹の地下茎から出てくる若芽がたけのこ。食物繊維が豊富で便秘の予防・改善効果があります。		牛乳 チーズ蒸しパン
2月	たけのこごはん	米、たけのこ、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、だし	ごはん	オレンジ	牛乳
	鯖の塩焼き	鯖、食塩、酒			☆マドレーヌ
16日	じゃがいもまんびら	じゃがいも、豚ひき肉、人参、しょうゆ、上白糖、酒	ごはん	オレンジ	卵、薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、バター
	ブロッコリーのゴママヨサラダ	ブロッコリー、玉ねぎ、ごま、マヨネーズ、しょうゆ			牛乳
3月	豆腐とキャベツのみそ汁	木綿豆腐、キャベツ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳
	和風ハンバーグ	合挽肉、木綿豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、食塩、だし、しょうゆ、みりん、片栗粉			☆芋ようかん
	小松菜としらすの炒め物	小松菜、しらす、人参、しょうゆ、上白糖、食塩			さつま芋、寒天、上白糖、食塩
17日	きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり、わかめ、パプリカ、上白糖、酢、食塩	ごはん	バナナ	牛乳
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、えのき、青ネギ、だし、みそ			いちごにはビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷり。へたは完熟になると反り返ります。緑色が濃く乾いていないものが新鮮。
4月	カレイの香り揚げ	カレイ、ごま油、酒、オイスターソース、しょうが、片栗粉、サラダ油	ごはん	いちご	牛乳
	厚焼き卵	卵、人参、ひじき、だし、しょうゆ、酒、上白糖			☆抹茶あずきケーキ
	チンゲン菜の和え物	チンゲン菜、パプリカ、コーン、上白糖、しょうゆ、酢			卵、上白糖、牛乳、薄力粉、ベーキングパウダー、抹茶、バター、あずき
18日	ごぼうと人参のみそ汁	ごぼう、人参、油揚げ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳
	じゃがいもピザ風グラタン	じゃがいも、豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、バター、牛乳、コンソメ、食塩、ケチャップ、中濃ソース、チーズ、パン粉、薄力粉			☆お好み焼き
5月	マカロニソテー	マカロニ、アスパラガス、人参、コンソメ	ごはん	オレンジ	薄力粉、キャベツ、卵、豚肉、青ネギ、ソース、青のり
	コールスローサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、マヨネーズ、酢、上白糖、食塩			牛乳
	セロリとレタスのスープ	セロリ、マッシュルーム、レタス、コンソメ、食塩			☆ひこうきビスケット
6月	焼き肉丼	米、牛肉、玉ねぎ、しょうゆ、上白糖、りんごジュース、しょうが、にんにく、ごま、ごま油、みそ	ごはん	バナナ	牛乳
	さつま芋のみそ汁	さつま芋、キャベツ、だし、みそ			☆メロンパン
8月	豚肉の味噌生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが、ごま油、酒、しょうゆ、上白糖、みそ	ごはん	りんご	牛乳
	じゃが芋のおかか和え	じゃがいも、かつお節、しょうゆ、みりん			メロンパン
	ブロッコリーの和え物	ブロッコリー、コーン、人参、オリーブ油、上白糖、しょうゆ、酢			牛乳
22日	白菜と豆腐のすまし汁	白菜、木綿豆腐、青ネギ、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	バナナ	牛乳
	焼き鯖のチリソースかけ	鯖、片栗粉、酒、ケチャップ、上白糖			☆キャロットマフィン
9月	たけのこの炒め物	たけのこ、厚揚げ、ごんにやく、ピーマン、パプリカ、上白糖、酒、しょうゆ	ごはん	バナナ	薄力粉、ベーキングパウダー、バター、上白糖、卵、牛乳、人参
	春キャベツとハムのサラダ	春キャベツ、ハム、コーン、マヨネーズ、食塩			牛乳
	ニラ玉スープ	ニラ、椎茸、もやし、卵、鶏がらだし、食塩			☆ココアトースト
10月	カレーマヨのフライドチキン	鶏肉、卵、薄力粉、片栗粉、にんにく、カレー粉、マヨネーズ、サラダ油	ごはん	オレンジ	牛乳
	ぎせい豆腐	木綿豆腐、ひじき、青ネギ、人参、卵、上白糖、しょうゆ、みりん、食塩			☆カルピスケーキ
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、人参、しめじ、ごま、しょうゆ、上白糖			薄力粉、ベーキングパウダー、卵、木綿豆腐、サラダ油、カルピス
24日	えのきとわかめのみそ汁	えのき、白菜、わかめ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳
	鮭のムニエル	鮭、食塩、薄力粉、パセリ、粉チーズ、バター			☆ココアトースト
11月	ピーマンと春雨の卵炒め	春雨、卵、ピーマン、パプリカ、ごま、ごま油、酒、上白糖、しょうゆ、鶏がらだし	ごはん	いちご	食パン、グラニュー糖、上白糖、バター、ココア
	小松菜の塩昆布サラダ	小松菜、人参、塩昆布、しょうゆ、みりん			牛乳
30日	キャベツと玉ねぎのスープ	キャベツ、玉ねぎ、コンソメ、食塩	ニラは漢方薬としても知られ、冷え性の緩和や整腸にも効果的な野菜です。買う時は葉の幅が厚くて肉厚で色ツヤがよく香りの強いものを選びましょう。		牛乳
12月	厚揚げとニラの牛肉炒め	厚揚げ、ニラ、牛肉、エリンギ、酒、ごま油、上白糖、鶏がらだし、オイスターソース	ごはん	バナナ	牛乳
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ、だし、しょうゆ、みりん、上白糖			☆コーンフレッククッキー
	ツナポテトサラダ	じゃがいも、人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ、ツナ、マヨネーズ、食塩、酢			薄力粉、バター、上白糖、コーンフレーク
26日	大根とわかめのみそ汁	大根、わかめ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳
	中華丼	米、えび、イカ、豚肉、人参、白菜、鶏がらだし、しょうゆ、食塩、片栗粉			ミニハート
27日	チンゲン菜のスープ	チンゲン菜、コーン、鶏がらだし、食塩	うま味成分が多くよいだしが出るあさり。血液をさらさらにし貧血予防の効果があります。		牛乳
お楽しみメニュー					
25日	★深川めし	米、しょうゆ、ごぼう、あさり、人参、生姜、食塩、上白糖	ごはん	りんご	牛乳
	ささみフライ	ささみ、薄力粉、卵、パン粉、サラダ油、ソース			☆莓のパンケーキ
	さつま芋のサラダ	さつま芋、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩			強力粉、ベーキングパウダー、上白糖、豆乳、ホイップクリーム、苺
みつ葉のかきたま汁	みつ葉、人参、卵、片栗粉、だし、しょうゆ、みりん、食塩				

・旬の食べ物 たけのこ なら いちご
 ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
 ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルデツウエハース、その他の曜日は袋菓子朝のおやつがきます。
 ・だしは昆布とかつおだしを使っています。
 ・麦入りのごはんを使用しています。

★印のついているメニューは東京都の郷土料理を取り入れたものです。