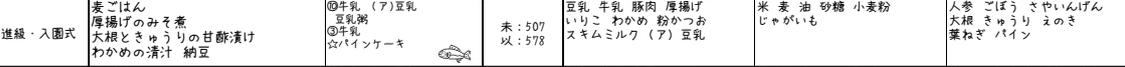
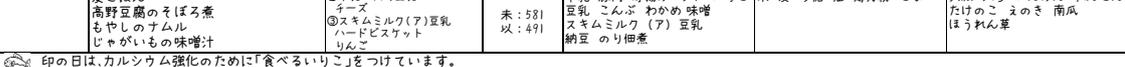


4月献立表

令和4年4月1日発行

別府つくし保育園

日曜	行事予定	メニュー	総カロリー (kcal)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 体の調子を整える		
1	全	麦ごはん 野菜炒め 南瓜のごま煮 豆腐とわかめの味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク(ア)豆乳 りんごゼリー、りんご	未: 528 以: 602	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ いりこ スキムミルク 豆乳	米 麦 砂糖 油	人参 キャベツ 玉葱 もやし 青ピーマン 南瓜 りんご	
 <h2 style="text-align: center;">入園式</h2> 								
4	月	進級・入園式	麦ごはん 厚揚げのみそ煮 大根ときゅうりの甘酢漬け わかめの清汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 豆乳粥 ③牛乳 ☆パンケーキ	未: 507 以: 578	豆乳 牛乳 豚肉 厚揚げ いりこ わかめ 粉かつお スキムミルク (ア) 豆乳	人参 ごぼう さやいんげん 大根 きゅうり えのき 葉ねぎ バイン	
5	火	麦ごはん チキンカレー ビーンズカレー パイン	①牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆かぼちゃもち	未: 354 以: 380	牛乳 鶏肉 大豆 いりこ スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 油 ジャがいも 片栗粉	オレンジ 人参 玉葱 バイン 南瓜	
6	水	麦ごはん 豚肉の中華炒め 春雨サラダ チンゲン菜のスープ 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク(ア)豆乳 フルーツみっ豆	未: 517 以: 527	牛乳 豚肉 納豆 のり佃煮 スキムミルク (ア) 豆乳 甘納豆	米 麦 砂糖 油 はるさめ	大根 きくらげ たまねぎ もやし キャベツ 人参 ピーマン 葉ネギ スキム きゅうり とうもろこし パナナ	
7	木	麦ごはん 白身魚のオーロラソースかけ レモン酢和え 白菜の味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク(ア)豆乳 さつまいもチップス	未: 636 以: 697	白身魚 牛乳 豆乳 しらす 油揚げ いりこ 味噌 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 油 さつまいも	きゅうり キャベツ 白菜 玉葱 人参 みかん	
8	金	麦ごはん 鶏のにんにく醤油焼き 塩昆布炒め 具だくさん味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 さつまいもスティック ③麦茶 ☆和風スパゲティ	未: 503 以: 615	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ いりこ ベーコン	米 麦 さつまいも スパゲティ	にんにく 人参 ピーマン キャベツ 玉葱 大根 ほうれん草	
9	土	麦ごはん 豆腐とひじきの炒め煮 ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆林檎とさつまいもの甘煮	未: 435 以: 512	チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 いりこ スキムミルク (ア) スキムミルク 豆乳 ひじき	米 麦 油 ごま 砂糖 ビスケット	人参 玉葱 ほうれん草 葉ねぎ りんご	
11	月	麦ごはん 鶏のおろしソースかけ キャベツのソテー 大根の味噌汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆パイン、ブドウゼリー	未: 553 以: 607	鶏肉 粉かつお 納豆 のり佃煮 スキムミルク 豆乳 いりこ	米 麦 砂糖 油	大根 キャベツ 人参 玉葱 ごぼう 葉ネギ バイン	
12	火	麦ごはん 八宝菜 きゅうりとわかめの酢の物 なめこの味噌汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ひじきのコロコロ揚げ	未: 523 以: 553	牛乳 豚肉 わかめ しらす 納豆 のり佃煮 豆腐 スキムミルク 豆乳 ひじき 大豆	米 麦 油 さつまいも 薄力粉	りんご 人参 さやいんげん 白菜 玉葱 夕ヶ里コしょうが きゅうり なめこ 葉ねぎ	
13	水	運動遊び教室	五目うどん ごまマヨサラダ 白桃	①牛乳 (ア)豆乳 粉ふき手 ③麦茶 ☆和風スパゲティ	未: 499 以: 516	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ 豆乳	米 麦 ジャがいも 油 砂糖 うどん	ほうれん草 人参 きゅうり とうもろこし 玉葱 ピーマン
14	木	麦ごはん 魚の塩焼き さんびら わかめの味噌汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆黒ゴマワッキー	未: 645 以: 694	牛乳 白身魚 油揚げ 納豆 のり佃煮 粉かつお わかめ スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 油 砂糖 薄力粉 ごま	人参 ごぼう ほうれん草 大根 玉葱	
15	金	麦ごはん 鶏のミートソース フレンチサラダ ウインナーとキャベツのスープ みかん	①牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ツナのチヂミ	未: 463 以: 467	牛乳 豆乳 豚ひき肉 ウインナー ツナ スキムミルク (ア) 豆乳	スパゲティ 油 砂糖 米粉 片栗粉	大根 なす 人参 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし キャベツ ほうれん草	
16	土	麦ごはん 大豆の五目煮 きゅうりのゆかり和え 切干大根の味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③牛乳 おからかりんとう バナナ	未: 638 以: 710	牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ いりこ 味噌	米 麦 油 砂糖 かりんとう	人参 ごぼう こんにゃく さやいんげん きゅうり 玉葱 パナナ	
18	月	音休教室	麦ごはん 肉豆腐 ほうれん草ともやしの中華和え 中華スープ 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 しらすがゆ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆マカロニきな粉	未: 650 以: 707	牛乳 しらす 厚揚げ 納豆 きな粉 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 油 ごま 砂糖 片栗粉	玉葱 葉ねぎ ほうれん草 人参 もやし とうもろこし チンゲン菜
19	火	麦ごはん 魚のごま焼き もやしときゅうりの和え物 里芋の味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ポテトチップス	未: 486 以: 518	牛乳 白身魚 いりこ 味噌 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 油 砂糖 ごま ジャがいも	バナナ もやし きゅうり 人参 大根 里芋 葉ねぎ	
20	水	運動遊び教室	麦ごはん 豚肉と玉葱のカレー炒め ほうれん草とツナの和え物 春雨の味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 さつまいもスティック ③スキムミルク(ア)豆乳 米粉の甘納豆ケーキ	未: 486 以: 518	牛乳 豚肉 シーチキン 粉かつお いりこ 味噌 甘納豆 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 さつまいも 砂糖 油 米粉 はるさめ	玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 キャベツ 葉ねぎ
21	木	麦ごはん 豆腐チャンプル 人参しりしり もずくスープ	①牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③麦茶 ごましらすおにぎり	未: 398 以: 492	牛乳 白身魚 納豆 のり佃煮 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 薄力粉 さつまいも 油 砂糖	大根 キャベツ 人参 とうもろこし 玉葱 ブロッコリー	
22	金	麦ごはん 鶏のマヨコーン焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	①牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク(ア)豆乳 フルーツポンチ	未: 398 以: 492	牛乳 白身魚 納豆 のり佃煮 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 薄力粉 さつまいも 油 砂糖	大根 キャベツ 人参 とうもろこし 玉葱 ブロッコリー	
23	土	麦ごはん じゃがいものそば煮 ほうれん草ともやしの和え物 えのきの味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③牛乳 ☆ワッパークー	未: 606 以: 697	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ いりこ 味噌 スキムミルク(ア)豆乳 油揚げ	米 麦 油 砂糖 薄力粉	きゅうり カリフラワー 白桃 ブロッコリー 玉葱 人参	
25	月	麦ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 にんじん粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆豆腐パエリア	未: 482 以: 528	牛乳 いりこ 牛肉 納豆 味噌 スキムミルク 豆腐 豆乳 しらす	米 麦 油 砂糖 ジャがいも	しらたき ほうれん草 人参 玉葱 ねぎ もやし	
26	火	誕生会	 <h2 style="text-align: center;">おたのしみメニュー</h2> 		未: 560 以: 593	牛乳 鶏肉 ウインナー 豆乳	米 麦 砂糖 ジャがいも 油 ごま	しょうが にんにく キャベツ 人参 アスパラ 玉葱 大根 とうもろこし パセリ
27	水	運動遊び教室	麦ごはん 魚の香味焼き 油揚げときゅうりのごま酢和え 豚汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 粉ふき手 ③麦茶 焼うどん	未: 491 以: 496	白身魚 油揚げ 油 粉かつお いりこ 豚肉 納豆 のり佃煮	米 麦 砂糖 油 ジャがいも	人参 こんにゃく いんげん 玉葱 きゅうり ゆかり りんご 葉ねぎ
28	木	麦ごはん 春雨とピーマンの炒め煮 ひじきの和風サラダ 大根の味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク(ア)豆乳 みそまんじゅう	未: 491 以: 496	牛乳 チーズ 豚肉 厚揚げ わかめ いりこ 味噌 昆布 (ア)豆乳 わかめ いりこ 納豆 のり佃煮	米 麦 砂糖 油 ジャがいも	人参 こんにゃく いんげん 玉葱 きゅうり ゆかり りんご 葉ねぎ	
 <h2 style="text-align: center;">昭和の日</h2> 								
30	土	麦ごはん 高野豆腐のそば煮 もやしのナムル じゃがいもの味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③スキムミルク(ア)豆乳 ハードビスケット りんご	未: 581 以: 491	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ いりこ 豆乳 こんぶ わかめ 味噌 スキムミルク (ア) 豆乳 納豆 のり佃煮	米 麦 砂糖 油 薄力粉 ごま	大根 人参 いんげん れんこん たけのこ えのき 南瓜 ほうれん草	

・ 印の日は、カルシウム強化のために「食べるいりこ」をつけています。
 ・ 手作りおやつの日には、☆印をつけています。
 ・ 都合により、使用する食材やメニューが変更になることがありますので予めご了承ください。
 ・ (ア) はアレルギー対応の食材になります。