



4月献立表



令和2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	おやつ	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	水	麦ごはん 魚の天火焼き 摩摩芋の白和え 茗竹汁	①牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆りんごトースト	未: 434 以: 478	牛乳 ムルルーサ 豆腐 味噌 わかめ かつお昆布だし いりこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 塩 コンソメ顆粒 薄力粉 パン粉 ごま 砂糖 醤油 摩摩芋 食パン	バナナ 玉葱 トマト にんにく パセリ しめじ みつば トマトケチャップ たけのこ 人参 えのき りんごジャム
2	木	ロールパン 牛肉とフライドポテトのソテー もやしナムル 野菜スープ みかん	①牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③麦茶 ☆しらすおにぎり	未: 589 以: 641	牛乳 牛肉 ひじき しらす干し スキムミルク(ア)豆乳	ロールパン じゃがいも 油 醤油 みりん 塩 胡椒 ごま ごま油 中華だし 米 麦	人参 さやいんげん もやし きゅうり みかん 玉葱 キャベツ セロリー パセリ
3	金	炒めそば ごまヨササラダ 桃 鶏肉と野菜の清汁	①牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆オレンジゼリー	未: 461 以: 531	牛乳 豚肉 豆乳 鶏肉 かつお昆布だし スキムミルク(ア)豆乳	中華麺(ア)アレルギー用麺 油 やきそばソース 砂糖 じゃがいも ごま 醤油 酢 塩 粉寒天	りんご キャベツ 玉葱 人参 干し椎茸 ねぎ 生姜 胡瓜 ほうれん草 桃 小松菜 大根 オレンジ
進級・入園式							
6	月	体育教室 麦ごはん 鮭マヨ ごま酢和え 納豆 厚揚げのみそ汁	①牛乳 (ア)豆乳 ☆豆腐がけ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆キャロットケーキ	未: 659 以: 752	牛乳 豆乳 鮭 しらす干し 納豆 のり佃煮 厚揚げ わかめ 味噌 いりこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 塩 胡椒 醤油 片栗粉 パン粉 ごま 砂糖 醤油 里芋 薄力粉 ベーキングパウダー	玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ 胡瓜 人参 もやし とうもろこし ねぎ
7	火	麦ごはん 豚肉の中華炒め 春雨サラダ わかめスープ	①牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆りんごトースト	未: 397 以: 481	牛乳 豚肉 わかめ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 塩 胡椒 ごま油 醤油 酒 片栗粉 春雨 砂糖 酢 ごま 摩摩芋	オレンジ 玉葱 にんにく ピーマン(青・赤・黄) 人参 レタス 胡瓜 とうもろこし もやし しめじ エリンギ マイタゲ 大根 りんご
8	水	麦ごはん 魚の豆腐クリーム焼き キャベツの和え物 納豆 ミネストローネスープ	①牛乳 (ア)豆乳 キウイ(ア)オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆白桃ゼリー	未: 484 以: 505	牛乳 鮭 豆腐 味噌 納豆 のり佃煮 鶏がらだし スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 塩 胡椒 油 片栗粉 ごま ごま油 醤油 じゃがいも 粉寒天 砂糖	キウイ(ア)オレンジ とうもろこし しめじ パセリ キャベツ 人参 アスパラガス トマト 玉葱 マッシュルーム グリーンピース 桃
9	木	ロールパン メンチカツ 野菜の塩昆布炒め パイン ポテト豆乳スープ	①牛乳 (ア)豆乳 スティック胡瓜 ③麦茶 ☆焼きうどん	未: 673 以: 754	牛乳 豚ひき肉 塩昆布 鶏肉 豆乳 鶏ひき肉 (ア)豆乳	ロールパン 油 塩 胡椒 薄力粉 パン粉 ごま ウスターソース ごま油 しょうゆ 中華だし 片栗粉 うどん 醤油	胡瓜 玉葱 人参 パセリ トマトケチャップ キャベツ ピーマン しいたけ パイナップル
10	金	麦ごはん ひじき入りつくね焼き ブロッコリーのクリーム煮 和風チャウダー	①牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆きな粉パン	未: 564 以: 640	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 味噌 鶏のり 鶏肉 豆乳 鶏がらだし あさり 煮干しだし いりこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 油 薄力粉 塩 胡椒 里芋 食パン きな粉 砂糖	バナナ 玉葱 人参 生姜 ブロッコリー 干し椎茸 マッシュルーム グリーンピース
11	土	麦ごはん 大根とひき肉の麻婆風 胡瓜の中華漬け もずく	①牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳 りんごクラッカー	未: 462 以: 451	牛乳 チーズ 豚ひき肉 味噌 もずく かつお昆布だし (ア)豆乳	米 麦 酒 砂糖 醤油 中華だし 片栗粉 油 ごま油 ごま 酢 塩	大根 人参 大根葉 生姜 にんにく 胡瓜 えのき ねぎ りんご
13	月	体育教室 麦ごはん 魚の香味焼き キャベツの白和え 納豆 大根の味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 ☆わかめ粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆黒ゴマクッキー	未: 665 以: 706	牛乳 ムルルーサ 豆腐 味噌 納豆 のり佃煮 厚揚げ 煮干しだし いりこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 砂糖 醤油 ごま油 ごま 醤油 塩 薄力粉 黒ゴマ ベーキングパウダー	人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 大根 玉葱 白菜 えのき
14	火	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 人参としめじの甘辛炒め 春雨のみそ汁	①牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆マールケーキ	未: 549 以: 639	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき 味噌 煮干しだし いりこ 豆乳 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 パン粉 ごま油 油 塩 胡椒 ごま 砂糖 みりん 醤油 春雨 じゃがいも 薄力粉 ベーキングパウダー ココア バニラエッセンス	りんご 玉葱 人参 しめじ キャベツ ねぎ ピーマン いちごジャム
15	水	麦ごはん 酢豚 中華炒め 白菜と春雨のスープ	①牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③麦茶 ☆わかめおにぎり	未: 502 以: 612	牛乳 豚肉 鶏がらだし スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 醤油 酒 片栗粉 砂糖 酢 ごま油 塩 じゃがいも 春雨 胡椒 粉寒天	オレンジ 生姜 人参 玉葱 ピーマン トマトケチャップ ほうれん草 もやし 白菜 ねぎ りんご
16	木	ロールパン フィッシュボール 小松菜の炒め物 ハヤシチュー	①牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③麦茶 ☆わかめおにぎり	未: 500 以: 538	牛乳 ムルルーサ 豚肉 わかめ (ア)豆乳	ロールパン じゃがいも 片栗粉 塩 油 胡椒 ハヤシチュー	大根 小松菜 人参 とうもろこし 玉葱 しめじ グリーンピース たけのこ トマトピューレ
17	金	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜ときのこのごま和え 納豆 じゃがいものみそ汁	①牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ひじきの コロコロ揚げ	未: 598 以: 684	牛乳 豚肉 かつおだし 納豆 のり佃煮 厚揚げ 煮干しだし 味噌 いりこ 大豆 豆乳 ひじき スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 酒 醤油 みりん 塩 油 じゃがいも ごま 砂糖 薄力粉 摩摩芋	バナナ 玉葱 人参 しめじ もやし 小松菜 干し椎茸 ねぎ エリンギ
18	土	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 もやしのごま和え 切り干し大根のみそ汁	①牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳 キウイ(ア)オレンジ かりんとう	未: 479 以: 471	牛乳 チーズ 豚肉 煮干しだし 油揚げ 味噌 (ア)豆乳	米 麦 砂糖 醤油 酒 砂糖 酢 ごま	大根 人参 さやいんげん もやし 切り干し大根 なす ねぎ キウイ(ア)オレンジ
20	月	体育教室 麦ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 納豆 豆腐のみそ汁	①牛乳 (ア)豆乳 ☆わかめ粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ふかし豆腐	未: 575 以: 591	牛乳 わかめ 鮭 鶏肉 厚揚げ 煮干しだし 納豆 のり佃煮 豆腐 味噌 いりこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 塩 酒 里芋 油 砂糖 醤油 みりん 醤油 摩摩芋	こんにゃく 人参 ごぼう さやいんげん 干し椎茸 白菜 えのき ねぎ
21	火	麦ごはん 炒り豆腐カレー風味 かまむかひ海藻サラダ 三平汁	①牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆フルーツ ミックスゼリー	未: 431 以: 474	牛乳 豚肉 豆腐 煮干しだし わかめ しらす 鮭 昆布だし 味噌 豆乳 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 砂糖 塩 酒 油 みりん 醤油 カレー粉 じゃがいも 酢 ごま油 粉寒天	人参 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん 切り干し大根 キャベツ みかん 桃 パイナップル りんご
22	水	内科検診 麦ごはん 白身魚のフライ 油揚げと胡瓜のごま和え 納豆 具だくさんみそ汁	①牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆バナナケーキ	未: 595 以: 644	牛乳 ムルルーサ 油揚げ かつおだし 納豆 のり佃煮 煮干しだし 味噌 豆乳 いりこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 薄力粉 パン粉 油 ウスターソース 醤油 みりん 塩 ごま 砂糖 酢 摩摩芋 ベーキングパウダー 薄力粉 バニラエッセンス	キウイ(ア)オレンジ トマトケチャップ 胡瓜 人参 玉葱 大根 えのき しめじ パナナ
23	木	ロールパン ポークビーンズ マカロニサラダ キャベツのコンソメスープ	①牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③麦茶 ☆焼きビーフン	未: 479 以: 502	牛乳 大豆 豚肉 鶏がらだし スキムミルク(ア)豆乳	ロールパン じゃがいも コンソメ顆粒 塩 マカロニ 胡椒 酢 ごま油 中華だし 醤油 ビーフン	人参 トマトケチャップ トマトピューレ 玉葱 パセリ 胡瓜 とうもろこし キャベツ もやし ピーマン 生姜 さくらげ にんにく エリンギ
24	金	麦ごはん 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え 中華スープ	①牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆フライドポテト	未: 563 以: 661	牛乳 牛肉 厚揚げ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 醤油 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 酢 ごま 片栗粉 塩 胡椒 中華だし じゃがいも	りんご 玉葱 ねぎ もやし チンゲン菜 しめじ 人参 ほうれん草 たけのこ とうもろこし にんにく
25	土	麦ごはん う煮 切り干し大根の和え物 おからとごぼうの味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳 オレンジビスケット	未: 558 以: 577	牛乳 チーズ 鶏肉 厚揚げ 煮干しだし シーチキン おから 煮干しだし 味噌 (ア)豆乳	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 みりん 醤油 塩 酢	こんにゃく 人参 ごぼう さやいんげん 胡瓜 切り干し大根 玉葱 ねぎ オレンジ
27	月	体育教室 麦ごはん いろいろ野菜のオープン焼き じゃこサラダ 納豆 豆腐となめこの味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 ☆しらす粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆スイートポテト	未: 492 以: 552	牛乳 しらす干し ムルルーサ 納豆 のり佃煮 豆腐 わかめ 煮干しだし 味噌 いりこ 豆乳 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 塩 酒 胡椒 油 オリーブオイル じゃがいも 砂糖 酢 ごま油 醤油 摩摩芋 バニラエッセンス	生姜 にんにく 玉葱 トマト エリンギ アスパラガス キャベツ 胡瓜 人参 なめこ
28	火	誕生会 お楽しみメニュー		未: 641 以: 666	牛乳 鮭 フレーク 豚肉 鶏肉 煮干しだし 味噌 豆乳 カルビス(ア)豆乳	米 塩 酒 胡椒 パン粉 ウスターソース じゃがいも 油 酢 砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー	人参 グリーンピース パセリ トマトケチャップ キャベツ とうもろこし 玉葱 りんご
昭和の日							
30	木	スパゲティナポリタン レモン酢和え みかん カレークリームシチュー	①牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆豆乳ゼリー いちごソースがけ	未: 509 以: 579	牛乳 豚肉 しらす干し 鶏肉 鶏がらだし 豆乳 スキムミルク(ア)豆乳	スパゲティ 油 塩 胡椒 コンソメ顆粒 じゃがいも 砂糖 酢 薄力粉 カレー粉 粉寒天	りんご 玉葱 人参 しめじ トマトケチャップ ピーマン トマトピューレ 胡瓜 グリーンピース キャベツ いちごジャム レモン汁

① 印の日は、カルシウム強化のため「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。