

令和3年度 **4月 献立表** 岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 たけのご飯 米40 たけのご20 絹さや3 油揚げ5 みりん1 塩0.2 酒0.5 醤油2 出し昆布 鯖の竜田揚げ 鯖50 醤油2 みりん2 酒2 油 片栗粉2 三色ごま和え 小松菜45 人参10 しめじ10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 清汁 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	2 ご飯 米40 マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱10 生姜 赤味噌1 油 春雨の中華サラダ 春雨5 人参5 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.5 ごま油2 酢3 塩0.3 醤油1 味噌汁 大根20 油揚げ 5 味噌5 煮干 出し昆布 花かつお	3 やしそば 中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 青葱と卵のスーフ 青葱3 卵15 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5
			焼きじゃが じゃが芋 塩 油 フルーン 牛乳 ※いちご	清美オレンジ クラッカー (小麦・乳) 牛乳 ※レーズン	梅干しおにぎり 米 梅干 チーズ ※牛乳
5 ご飯 米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ほうれん草とキャベツの サラダ ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン8 醤油2 酢2 塩0.1 砂糖0.2 オリーブ油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	6 ご飯 米40 豆腐ハンバーグ 牛ミンチ30 豚ミンチ10 玉葱25 豆腐40 パン粉3 ケチャップ3 醤油2 油 塩0.3 粉ふき芋 じゃが芋30 塩0.3 人参グラッセ 人参20 砂糖0.2 バター1 味噌汁 大根20 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布	7 ご飯 米40 鮭の磯辺焼き 生鮭50 酒2 みりん2 醤油3 砂糖0.5 青のり0.2 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干 味噌汁 じゃが芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	8 スパゲティーナポリタン スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 人参5 ピーマン5 ソース4 カットマト35 油1 塩0.3 ケチャップ8 ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 きゅうり8 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3 野菜スープ 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 ブイヨン	9 カレーライス 米40 牛肉20 玉葱40 人参15 じゃが芋30 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 カレー粉 レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし40 ツナ5 ごま2.5 醤油2 わかめ0.5 砂糖1.2 酢3 いちご	10 ツナピラフ 米40 玉葱10 冷コーン3 三度豆3 ツナ8 塩0.3 酒0.3 油1 ポークビーンズ 豚肉15 大豆5 玉葱25 じゃが芋30 ケチャップ5 枝豆10 砂糖0.5 ホールトマト10 醤油1 塩0.1 キャベツと玉葱のスーフ キャベツ15 玉葱15 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5
桜餅 もち米 米 砂糖 食紅 小豆 牛乳 ※チーズ	グレープゼリー グレープジュース 砂糖 アガー おせんべい 牛乳 ※いちご	ジャムサンド 食パン(小麦・乳) 毎ジャム アガー 牛乳 ※おせんべい	ゆかりおにぎり 米 ゆかり 炒り小魚 ※ビスケット (小麦)	レーズンスティック 強力粉 レーズン 砂糖 塩 バター ドライイースト 牛乳 ※おせんべい	焼きドーナツ 小麦粉 砂糖 豆乳 BP 油 牛乳 ※チーズ
12 ご飯 米40 ミートボールの 野菜煮込み 牛ミンチ20 豚ミンチ20 玉葱20 人参10 塩0.3 キャベツ25 ピーマン4 片栗粉5 出し昆布 醤油1 砂糖0.2 油 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	13 ご飯 米40 春巻き 春巻の皮(小麦)12 豚肉15 干椎茸1 人参10 ゆでたけのご10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢3 砂糖1 醤油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	14 たけのご飯 米40 たけのご20 絹さや3 油揚げ5 みりん1 塩0.2 酒0.5 醤油2 出し昆布 厚揚げのそぼろ煮 厚揚げ40 鶏ミンチ10 人参8 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜0.5 酒1 みりん1 清汁 麩(小麦)1 三つ葉3 塩0.4 醤油2 出し昆布 花かつお	15 カリカリトースト 食パン(小麦・乳) クリームシチュー 豚肉25 じゃが芋30 玉葱30 塩0.5 ピーマン4 牛乳80 油 人参20 バター3 小麦粉3.5 レーズンサラダ 春キャベツ20 きゅうり10 レーズン3 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3	16 ご飯 米40 鯖の竜田揚げ 鯖50 醤油2 みりん2 酒2 油 片栗粉2 三色ごま和え 小松菜45 人参10 しめじ10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 若竹汁 たけのご20 乾わかめ0.3 花かつお 塩0.3 醤油0.4	17 かやくうどん 干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ8 青葱7 醤油2 煮干 出し昆布 かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ40 鶏ミンチ10 玉葱15 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 酒1 片栗粉3 煮干 清美オレンジ
ボンテ・シロゴマ 白玉粉 小麦粉 豆腐 BP 砂糖 塩 油 ごま 牛乳 ※おせんべい	ヨーグルト (市販) いちご 牛乳 ※牛乳	三色団子 団子粉 豆腐 人参 砂糖 よもぎ 牛乳 ※ビスケット (小麦)	手作り昆布おにぎり 米 昆布 花かつお 醤油 みりん 炒り小魚 ※チーズ	焼きじゃが じゃが芋 塩 油 フルーン 牛乳 ※いちご	菜めしおにぎり 米 菜めし チーズ ※牛乳

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
19 ご飯 米40 おからボール おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 砂糖1 ひじき1 豆腐25 醤油2 砂糖1 片栗粉5 油 キャベツの煮びたし キャベツ50 油揚げ8 人参8 砂糖1 醤油2 みりん2 煮干し 味噌汁 じゃが芋25 玉葱15 味噌5 煮干し 出し昆布	20 ご飯 米40 五目豆腐 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや3 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 春雨の中華サラダ 春雨5 人参5 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.5 ごま油2 酢3 塩0.3 醤油1 味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干し 出し昆布	21 カリカリパケット (小麦) ベーコンチャウダー ベーコン13 キャベツ25 玉葱25 人参13 牛乳80 クリームコーン缶25 ピーマン5 小麦粉3 バター2.5 塩1 油 たけのこサラダ たけのこ35 人参8 きゅうり10 ツナ8 砂糖0.5 ごま2 マヨドレ8 塩0.3	22 (幼児弁当日) ご飯 米40 豆腐ハンバーグ 牛ミンチ30 豚ミンチ10 玉葱25 豆腐40 パン粉3 ケチャップ3 醤油2 油 塩0.3 粉ふき芋 じゃが芋30 塩0.3 人参グラッセ 人参20 砂糖0.2 味噌汁 キャベツ20 油揚げ5 味噌5 煮干し 出し昆布	23 豆ごはん 米40 えんどう豆25 塩 出し昆布 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 うの花の炒り煮 おから13 人参5 干し椎茸1 青葱5 油揚げ5 こんにゃく7 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1 若竹汁 たけのこ20 乾わかめ0.3 花かつお 塩0.3 醤油0.4	24 きつね丼 米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 のり0.5 卵10 酒1 醤油2 みりん2 じゃが芋とツナの炊き合わせ じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8 味噌汁 小松菜10 人参5 味噌5 煮干し 出し昆布
みかんゼリー みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー おせんべい 牛乳 ※ビスケット (小麦)	チーズスティック 強力粉 粉チーズ 砂糖 塩 バター ドライイースト 牛乳 ※レーズン	ゆかりおにぎり 米 ゆかりふりかけ ぞら豆 チーズ ※牛乳	豆乳もち 豆乳 片栗粉 黄粉 砂糖 牛乳 ※おせんべい	じゃが芋のボンテケージョ じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ 牛乳 ※いちご	焼きドーナツ 小麦粉 砂糖 豆乳 BP 油 牛乳 ※チーズ
26 ご飯 米40 春巻き 春巻の皮(小麦)12 豚肉15 干椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢3 砂糖1 醤油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干し 出し昆布	27(誕生日会食) ライオンカレーライス 米40 牛ミンチ20 玉葱40 人参15 じゃが芋30 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 カレー粉 コールスローサラダ キャベツ40 冷コーン8 人参5 酢3 砂糖0.5 塩0.3 カルピスゼリー カルピス みかん缶15 砂糖2 苺8 牛乳	28 ゆかりご飯 米40 ゆかり 豚肉とふきとたけのこの煮物 豚肉18 たけのこ25 ふき15 ぜんまいの水 煮15 油揚げ7 人参10 砂糖1.5 醤油2 油0.8 みりん1 酒2 味噌汁 じゃが芋25 玉葱15 味噌5 煮干し 出し昆布	29 休 日	30 ミートスパゲティ スパゲティ20(小麦) 牛ミンチ20 玉葱25 油 豚ミンチ10 マッシュルーム8 人参10 ピーマン4 塩0.3 トマト20 ケチャップ2 トマト缶15 ソース2 小麦1 レーズンサラダ 春キャベツ20 きゅうり10 レーズン3 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3 野菜スープ 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 ブイヨン	
ヨーグルト (市販) クラッカー (小麦・乳) ※牛乳	手作りクッキー 小麦粉 砂糖 バター 豆乳 B.P 牛乳 ※おせんべい	よもぎだんご 団子粉 よもぎ 砂糖 黄粉 塩 豆腐 牛乳 ※いちご		手作り昆布のおにぎり 米 昆布 花かつお 醤油 みりん 炒り小魚 ※チーズ	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 45%;">  <p>入園・進級おめでとうございます。新しいお友達を迎え、みんな1つ大きなクラスになりました。</p> <p>今月は、たけのこやそら豆・ふき・いちご・鯖など、春が旬の食材を献立に取り入れています。</p> <p>旬とは、その食材が一番美味しくて栄養が豊富な時期のことを言い、また安価で手に入りやすい時期でもあります。</p> <p>《旬の食材の特徴》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・春：強い香りや独特の苦みがありますが、これらは代謝を促してくれる働きがありデトックス（解毒・浄化）効果があるそうです。 ・夏：水分が多く、熱くなった身体を冷やしてくれる効果があるそうです。 ・秋：夏の疲れや急な気温の変化により体調を崩しやすくなるため、免疫力を高めてくれるそうです。 ・冬：身体を温めてくれる効果があるそうです。  <p>旬の食材からたくさんの栄養をもらい、元気に大きく成長してほしいなと思っています。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;">  </div> </div>					
<p>※印は乳児の朝のおやつです。 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。 (乳児は4/5(80%)になります。) ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。</p>					