



2024年4月 松原ひかり幼稚園メニュー



アレルギー表示 ●卵 ▲乳 ＊そば ☆えび ◎かに ◀くるみ ♡カシューナッツ ♪アーモンド
＊そば・落花生の入った食材は使用していません。

日 曜 日	献立名	さいりょう				アレルギー対応
		魚・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・果類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	
2 火	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツ（パイン）	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン パイン（缶詰）	米（国産）・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩	
3 水	鶏肉の唐揚げ 白菜のおおきおえ 煮豆 ごはん すまし汁	鶏肉 ちくわ 大豆	しょうが 白菜・人参・おおきおえ 生しいたけ	小麦粉・でん粉・油 砂糖 米（国産）	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	
4 木	ほうとう風うどん ウインナー入り野菜炒め 蒸さつま芋	牛肉 ウインナー	かぼちゃ・大根・青ねぎ 玉ねぎ・人参	梅干うどん 油・砂糖 さつま芋	白だし 醤油・料理酒	
5 金	サバの旨煮 アスパラガスサラダ にんじんきんぴら 炊き込みごはん 味噌汁	さば	しょうが グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン 人参	砂糖 油・砂糖 つきごんにゃく・油・砂糖 米（国産）	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし	
6 土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	鶏肉 生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ ブロッコリー・人参 青ねぎ	米（国産）・油・砂糖・でん粉・白ごま 醤油ごま油	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし だし	
8 月	ハムカツ ひじき入りナムル ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	ハムカツ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・ひじき・にんにく 白菜・まいだけ りんご	油 砂糖・醤油ごま油 米（国産）	醤油・塩 だし	→オレンジ
9 火	豚肉のチャブチ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤パプリカ さやいんげん	緑豆もやし・油・砂糖・白ごま・醤油ごま油 砂糖 米（国産） おつ炒め	醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	
10 水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩もみ和え かぼちゃの天ぷら ごはん すまし汁	白身 かぼちゃ	チンゲン菜・キャベツ・塩昆布 かぼちゃ	マヨネーズタイプ（卵不使用） 小麦粉・油 米（国産）	塩 だし・醤油・塩 ハチマシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢	
11 木	ポークハヤシ しらすと大根のサラダ フルーツ（バナナ）	豚肉 しらす	えのきたけ・みつば 玉ねぎ・人参・しめじ 大根・ブロッコリー バナナ	米（国産）・押麦・油 油・砂糖		
12 金	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	緑豆もやし・小松菜	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・砂糖 米（国産）	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし だし	
13 土	けんちんうどん 平太ときゅうりの塩味噌和え 豆腐しゅうまい	油揚げ さつま揚げ 豆腐しゅうまい	大根・ごぼう・人参・青ねぎ きゅうり・キャベツ・練り梅	梅干うどん	白だし 醤油・本みりん・和風だし	
15 月	八宝菜 焼かぼちゃ ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	豚肉 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・大根・にんにく・生しいたけ・チンゲン菜 かぼちゃ	油・でん粉 米（国産） おつ炒め	中華だし・醤油・塩 塩 だし	→オレンジ
16 火	アジの竜田揚げ チキンとキャベツのサラダ ビーフンソテー ごはん すまし汁	あじ チキンフレーク（水素）	しょうが キャベツ・人参 玉ねぎ・ニラ	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 ビーフン・油 米（国産）	醤油・料理酒 醤油・酢 中華だし・塩 だし・醤油・塩	
17 水	肉巻豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・生しいたけ ブロッコリー・緑豆もやし	油・砂糖・でん粉 米（国産）・押麦	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・和風だし だし	
18 木	豚骨ラーメン 大学芋 きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・赤パプリカ・しめじ・ニラ ごぼう・人参	ラーメン・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 油・砂糖	豚骨ラーメンスープ 和風だし・醤油・本みりん・料理酒	
19 金	クリームシチュー ツナサラダ ウインナーソテー ロールパン	鶏肉・▲牛乳 ツナフレーク ポークウインナー	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・黄パプリカ	じゃが芋・油 砂糖・醤油ごま油 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん →コンソメスープ →麦ロール	
20 土	三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 白菜 緑豆もやし・青ねぎ	米（国産）・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	
22 月	ハンバーグ ブロッコリーのごま和え 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	▲ハンバーグ 凍り豆腐	ブロッコリー・キャベツ 練り昆布	白ごま 砂糖 米（国産）	トマトケチャップ 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん だし	
23 火	オープンオムレツ ポテトフライ ほうれん草としらすのサラダ ごはん スープ	●卵・豆乳・●▲ベーコン しらす	かぼちゃ・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン・緑豆もやし カリフラワー・グリーンアスパラガス	ポテトフライ・油 油・砂糖 米（国産）	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 塩 醤油・酢 チキンコンソメ	→鶏の生姜焼き
24 水	白身魚の甘辛焼 いんげんのそぼろ炒め 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	白身 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	さやいんげん・人参 小松菜・白菜 かぼちゃ・大根	砂糖 油・砂糖 米（国産）	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	
25 木	豚肉と野菜の五目炒め ツナとチーズのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉 ツナフレーク・▲チーズ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ニラ・緑豆もやし・しめじ ブロッコリー 黄桃（缶詰）	油・砂糖 マヨネーズタイプ（卵不使用） 米（国産） じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	→チーズなし
26 金	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁 フルーツ（バナナ）	牛肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき 白菜・青ねぎ バナナ	ラーメン・油 さつま芋・砂糖	中華ソース・とんかつソース・醤油 和風だし・醤油・料理酒 だし	
27 土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	ツナフレーク 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン	米（国産） 砂糖・醤油ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	
29 火	豚肉と根菜の煮物 うなぎとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・大根・れんこん・グリーンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ りんご	れんこんにゃく・砂糖 米（国産）	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし	→オレンジ

＊材料の都合により、献立が一変になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
322kcal	11.6g	7.2g	54.4g

ご入会・ご退会
おめでとうございます

新しいお友達とスタートしました。
お友達と楽しく遊んでください。
お友達と楽しく遊んでください。
お友達と楽しく遊んでください。

お友達





2024年4月 松原ひかり幼稚園メニュー（午前・午後おやつ）

アレルギー表示

* そば ●卵 ▲乳 ☆えび ◎かに ⑦くるみ ⑬バナナ ⑭カシューナッツ

* そば・落花生の入った食材は使用していません。



日	曜日	上段（午前おやつ）	ざいりょう	アレルギー対応
		下段（午後おやつ）		
2	火	ビスケット（シガーフライ）	▲シガーフライ	
		オレンジゼリー	オレンジゼリーの素	
3	水	ミニわかめちゃん	▲牛乳 ミニわかめちゃん	→豆乳
		もちもちマフィン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐 ▲牛乳	→豆乳 
4	木	ビスコ	▲ビスコ	
		そばろおにぎり	米(国産)・鶏ひき肉(ささみ)・油 醤油・砂糖・本みりん ▲牛乳	→豆乳
5	金	ぱりんこ	ぱりんこ	
		きなこドーナツ	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・きな粉 ▲牛乳	→豆乳
6	土	ミレービスケット	ミレービスケット	
		ぼたぼた焼	ぼたぼた焼き ▲牛乳	→豆乳
8	月	かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	
		パイんかん	寒天・砂糖 おろしパイ ▲牛乳	→豆乳
9	火	アンパンマン揚げせんべい	揚げせんべい	
		かりかりさつま芋	さつま芋・油 砂糖 ▲牛乳	→豆乳
10	水	せんべい（星たべよ）	星型せんべい	
		バナナ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・おろしバナナ ▲牛乳	→豆乳
11	木	ビスケット（シガーフライ）	▲シガーフライ	
		ミックス焼き	お好み焼き粉・ベーキングパウダー・ちくわ・筍ねぎ キャベツ・人参・お好み焼きソース・あおさのり ▲牛乳	→豆乳
12	金	ミニわかめちゃん	ミニわかめちゃん	
		豆腐のふんわりクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳	→豆乳 
13	土	ミレービスケット	ミレービスケット	
		わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素 ▲牛乳	→豆乳
15	月	ビスコ	▲ビスコ	
		お誕生日ケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 オリーブ油・豆腐・▲ホイップクリーム りんごジュース ぱりんこ	→ホイップクリームなし
16	火	フルーツポンチ	フルーツゼリーの素・りんご パイん（缶詰） ▲牛乳	→りんごなし →豆乳
		かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	
17	水	ミルクラスク	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳	→米粉のカップケーキ →豆乳
18	木	アンパンマン揚げせんべい	揚げせんべい	
		甘味噌おにぎり	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 ▲牛乳	→豆乳
19	金	せんべい（星たべよ）	星型せんべい	
		ふんわりにんじんクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 ▲牛乳	→豆乳
20	土	ミレービスケット	ミレービスケット	
		ふんわりきなこ	やわらかおがき（きな粉味） ▲牛乳	→豆乳
22	月	ビスケット（シガーフライ）	▲シガーフライ	
		ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・いちごジャム ▲牛乳	→豆乳
23	火	ミニわかめちゃん	ミニわかめちゃん	
		シュガートースト	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	→ぱりんこ →豆乳
24	水	ビスコ	▲ビスコ	
		ちんすこう	小麦粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳	→豆乳
25	木	ぱりんこ	ぱりんこ	
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素 ▲牛乳	→豆乳
26	金	かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	
		納豆お焼き	米(国産)・納豆・あおさのり 醤油・でん粉 ▲牛乳	→豆乳
27	土	ミレービスケット	ミレービスケット	
		クラッカー	クラッカー ▲牛乳	→豆乳
30	火	アンパンマン揚げせんべい	揚げせんべい	
		レーズン蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・レーズン ▲牛乳	→豆乳