2022年4月　松原ひかり幼稚園メニュー

アレルギー表示　■小麦　●卵　▲乳　*そば　☆えび　◎かに　⑦くるみ　⑬バナナ　⑳カシューナッツ

＊そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日	曜日	献立名	さいりょう 赤◇　血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇　からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇　力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	アレルギー対応
2	土	醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ 大根・きゅうり かぼちゃ	■ラーメン・油・調合ごま油 砂糖	■減塩醤油ラーメンスープ ゆかり	→ビーフン
4	月	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン）	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	しょうが コーン・カリフラワー しめじ・小松菜 パイン（缶詰）	■小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産)	■醤油・料理酒 酢・■醤油 だし	→小麦粉なし
5	火	白身魚の甘辛焼 ほうれん草ともやしのお浸し 煮豆 炊き込みごはん すまし汁	ホキ 大豆 油揚げ	ほうれん草・緑豆もやし 生しいたけ ごぼう・人参 玉ねぎ	砂糖 砂糖 米(国産) ■巻麩	■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 ■醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・■醤油・塩	→巻麩なし
6	水	麻婆豆腐 白菜のあおさ和え 麦入りごはん 中華スープ フルーツ（オレンジ）	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ 白菜・あおさのり 人参・大根 オレンジ	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産)・押麦	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・本みりん・和風だし 中華だし・■醤油・塩	
7	木	ほうとう風うどん ウインナー入り野菜炒め フルーツ（バナナ）	豚肉・赤みそ ウインナー	かぼちゃ・チンゲン菜・青ねぎ 玉ねぎ・ブロッコリー ⑫バナナ	■稲庭うどん 油・砂糖	■白だし ■醤油・料理酒	→ビーフン →フルーツゼリー
8	金	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ（オレンジ）	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン オレンジ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩	
9	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ ブロッコリー 緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 調合ごま油	■醤油・本みりん・塩 ■醤油・本みりん・中華だし だし	
11	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・ほうれん草・人参・ひじき・にんにく まいたけ りんご	油 砂糖・調合ごま油 米(国産) ■おつゆ麩	■醤油・塩 だし	→鶏の竜田揚げ →おつゆ麩なし
12	火	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤パプリカ さやいんげん 青ねぎ ⑫バナナ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産) ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒 和風だし・■醤油・料理酒 だし	→おつゆ麩なし →フルーツゼリー
13	水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え かぼちゃの天ぷら ごはん すまし汁	ホキ	チンゲン菜・キャベツ・■塩昆布 かぼちゃ えのきたけ・みつば	■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■小麦粉・油 米(国産)	塩 塩 だし・■醤油・塩	→小麦粉なし →小麦粉なし
14	木	ハヤシライス しらすと大根のサラダ フルーツ（黄桃）	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	■ハヤシフレーク・トマトケチャップ ■醤油・酢	
15	金	鶏肉の塩こうじ揚げ 白菜と小松菜のお浸し にんじんきんぴら わかめごはん 花麩の味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 白菜・小松菜 人参 わかめご飯の素 玉ねぎ	■小麦粉・でん粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産) ■花麩	塩こうじ ■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	→小麦粉なし →花麩なし
16	土	けんちんうどん 平天ときゅうりの梅風味和え さつま芋の甘煮	生揚げ さつま揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ きゅうり・練り梅	■稲庭うどん さつま芋・砂糖	■白だし ■醤油・本みりん・和風だし	→ビーフン
18	月	八宝菜 アスパラガスサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・生しいたけ・チンゲン菜 グリーンアスパラガス・きゅうり 小松菜 りんご	油・でん粉 油・砂糖 米(国産)	中華だし・■醤油・塩 ■醤油・酢 だし	
19	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（水煮）	しょうが キャベツ・人参 玉ねぎ・ニラ ほうれん草・えのきたけ	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	
20	水	牛ひき肉と豆腐の煮物 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（パイン）	牛ひき肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし かぼちゃ・青ねぎ パイン（缶詰）	つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	和風だし・■醤油・本みりん ■醤油・本みりん・和風だし だし	
21	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 白ごま・油・砂糖	■醤油・中華だし・塩・■豚骨ラーメンスープ 和風だし・■醤油・本みりん・料理酒	→ビーフン
22	金	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン 肉しゅうまい	鶏肉・▲牛乳 ツナフレーク ■/●/☆/◎肉しゅうまい	人参・玉ねぎ・グリンピース 大根・コーン	じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 ■/▲ロールパン	■/▲クリームシチューミックス ■醤油・酢・本みりん	→クリームシチューミックス・牛乳なし、コンソメ →米粉パン →ウインナー
23	土	サケ三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	さけ 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜 緑豆もやし・えのきたけ	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	
25	月	ハンバーグ カリフラワーのごま和え 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 赤みそ・白みそ	カリフラワー・キャベツ 細切昆布 玉ねぎ・チンゲン菜	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	→鶏肉
26	火	オープンオムレツ ほうれん草としらすのサラダ ごはん スープ フルーツ（バナナ）	●卵・●/▲ベーコン しらす	玉ねぎ・人参 ほうれん草・コーン グリーンアスパラガス・まいたけ ⑫バナナ	油・砂糖 米(国産)	塩・■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■醤油・酢 ■チキンコンソメ	→豚のしょうが焼き →フルーツゼリー
27	水	赤魚の照焼 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	赤魚 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・青ねぎ	砂糖 油・砂糖 米(国産)	■醤油・本みりん ■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	
28	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 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 わかめ 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
30	土	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき 大根・青ねぎ	■ラーメン・油 さつま芋・砂糖	中濃ソース・とんかつソース・■醤油 和風だし・■醤油・料理酒 だし	→ビーフン

＊材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

ご入園・ご進級

新しい年度がスタートしました。
今年度も子供達に喜んでいただけるよう
おいしい給食を作りたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。
給食室