



4月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園
令和5年4月1日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
1	土	第71回入園式					
3	月	ひじきご飯 大根と人参の味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ オレンジ	ご飯 こんにゃく マカロニ	豚肉 油揚げ 味噌	ひじき 人参 絹さや ねぎ 大根 生姜 きゅうり オレンジ	お茶 せんべい	牛乳 ココアケーキ
4	火	親子丼 チンゲン菜と舞茸のお浸し プルーン グレープフルーツ	ご飯	卵 鶏肉	もやし しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 プルーン まいたけ グレープフルーツ	お茶 バナナ	豆乳 野菜チップス
5	水	【入園お祝いメニュー】 赤飯 花麩のすまし汁 鱈の西京焼き 高野豆腐と人参の煮物 いちご	もち米 花麩 黒ごま	小豆 鱈 高野豆腐 味噌	ほうれん草 玉ねぎ 人参 えのきだけ ねぎ いんげん いちご	牛乳 ビスケット	カルピスゼリー
6	木	ご飯 玉ねぎと人参の味噌汁 鶏肉のから揚げ 大根サラダ 甘夏	ご飯 油	鶏肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ パプリカ きゅうり 大根 わかめ ひじき 甘夏	お茶 野菜スティック	ココア ごまじゃこクッキー
7	金	スパゲティミートソース コーンスープ キャベツのツナ和え レバーの生姜煮 りんご	スパゲティ コーン	合びきミンチ 鶏レバー ツナ	しめじ まいたけ 玉ねぎ 人参 パセリ トマト キャベツ きゅうり 生姜 りんご	お茶 小魚	ミルク レーズン蒸しパン
8	土	マーボ豆腐丼 白菜のスープ グレープフルーツ	ご飯	豆腐 豚ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ ねぎ 白菜 もやし わかめ グレープフルーツ	お茶 プルーン	お茶 バナナ
10	月	ご飯 しじみの味噌汁 肉じゃが ブロッコリーのごま和え オレンジ	ご飯 しらたき じゃが芋 ごま	牛肉 しじみ 味噌	人参 玉ねぎ ねぎ いんげん ブロッコリー オレンジ	豆乳 チーズ	プリン
11	火	わかめご飯 アスパラスープ 鶏肉の味噌マヨ焼き コロコロサラダ いちご	ご飯 ごま マヨネーズ	鶏肉 しらす	わかめ 人参 アスパラガス 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり トマト いちご	お茶 ウエハース	牛乳 きな粉マカロニ
12	水	ご飯 ほうれん草のすまし汁 炒り豆腐 いんげんのごま和え バナナ	ご飯 ごま	鶏ミンチ 豆腐	ほうれん草 玉ねぎ 人参 しいたけ 絹さや いんげん もやし バナナ	お茶 クラッカー	豆乳ココア りんごケーキ
13	木	カレーライス 小松菜とごぼうのサラダ 茹でアスパラ レバーのケチャップ煮 パイン	ご飯 じゃが芋 カレールー	牛肉 豚レバー	人参 玉ねぎ アスパラガス ごぼう ひじき しめじ 小松菜 パイナップル	お茶 ビスケット	ミルク お好み焼き
14	金	パン 春雨スープ タラのフライ さきいかサラダ 甘夏	パン 春雨	タラ さきいか	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ キャベツ パプリカ きゅうり 甘夏	豆乳 プルーン	お茶 枝豆昆布おにぎり
15	土	肉うどん かぼちゃの煮物 バナナ	うどん	牛肉	人参 白菜 玉ねぎ わかめ ねぎ かぼちゃ バナナ	お茶 せんべい	お茶 ふかし芋
17	月	ゆかりご飯 豆腐の味噌汁 ちくわと山菜の天ぷら きゅうりの酢の物 オレンジ	ご飯 油	豆腐 油揚げ ちくわ 味噌	ゆかり 人参 玉ねぎ ねぎ こしあぶら ももぎ こごみ きゅうり わかめ オレンジ	お茶 野菜スティック	ココア チーズフィッシュ
18	火	ご飯 そうめんのすまし汁 豚肉のみそ焼き 切り干し大根のサラダ りんご	ご飯 そうめん	豚肉 味噌	玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのき 切干大根 きゅうり ひじき りんご	お茶 小魚	【チャイルドクッキング:白・緑】 牛乳 イチゴジャムトースト
19	水	【食育の日:地産地消メニュー】 竹の子ご飯 春野菜の味噌汁 松風焼き 小松菜ともやしのナムル いちご	ご飯 ごま	油揚げ 鶏豚ミンチ 味噌	竹の子 ひじき わらび 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ アスパラガス 小松菜 もやし いちご	お茶 バナナ	ミルク わらびもち
20	木	ご飯 あおさのスープ プルコギ さつま芋のレモン煮 甘夏	ご飯 さつま芋	牛肉 味噌	あおさ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし パプリカ レモン いんげん 甘夏	お茶 チーズ	ココア レーズンクッキー
21	金	三色丼 きこのすまし汁 伴さんすう レバニラ炒め グレープフルーツ	ご飯 ごま 春雨	卵 牛ミンチ 豚レバー	人参 きぬさや 舞茸 しめじ えのき ねぎ わかめ きゅうり キャベツ ニラ グレープフルーツ	牛乳 するめ	お茶 水ようかん
22	土	チャーハン 白菜とわかめの中華スープ バナナ	ご飯	卵 豚ミンチ しらす	玉ねぎ 人参 長ねぎ ビーマン ねぎ 白菜 もやし わかめ バナナ	お茶 クラッカー	お茶 人参ケーキ
24	月	豆ご飯 えのきのすまし汁 豚肉のアップルソースかけ 大根と厚揚げの煮物 オレンジ	ご飯	豚肉 厚揚げ	グリーンピース ほうれん草 えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご いんげん 大根 オレンジ	お茶 ウエハース	豆乳 焼きビーフン
25	火	【お誕生日お祝いメニュー】 ハヤシライス カラフルサラダ マカロニソテー スナップエンドウ いちご	ご飯 じゃが芋 マカロニ ハヤシルー	牛肉	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり パプリカ キャベツ パセリ スナップエンドウ いちご	お茶 ビスケット	フルーツヨーグルト
26	水	お弁当の日				お茶 せんべい	カルピス ラスク
27	木	【日本各地の郷土料理:岡山県:黒豆寿司】 黒豆寿司 切干大根の味噌汁 鶏肉のごま焼き ほうれん草のお浸し バナナ	ご飯 ごま	黒豆 鶏肉 味噌	切干大根 しいたけ ごぼう いんげん 玉ねぎ 人参 ねぎ えのきだけ ほうれん草 キャベツ バナナ	お茶 野菜スティック	ミルク ドーナツ
28	金	ご飯 スナップエンドウのかき玉汁 鮭の照り焼き ひじきと小松菜の梅和え グレープフルーツ	ご飯	鮭 卵	スナップエンドウ 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 ひじき 梅 グレープフルーツ	豆乳 プルーン	お茶 柏餅

