



# 4月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園  
令和6年4月2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	月	お弁当持参日(新年度準備の為)				お茶 せんべい	お茶 ビスケット
2	火	【第72回入園式】 親子丼 さつま芋サラダ 白菜と人参の昆布和え プルーン パナナ	ご飯 さつま芋	卵 鶏肉	もやし しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり プルーン 白菜 昆布 パナナ	お茶 クラッカー	牛乳 りんごケーキ
3	水	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 肉じゃが 切干大根と竹輪のマヨしょう油和え グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 しらたき マヨネーズ	豆腐 牛肉 竹輪 味噌	わかめ ねぎ 人参 玉ねぎ いんげん 切干大根 きゅうり ひじき グレープフルーツ	お茶 プルーン	フルーツミルクゼリー
4	木	パン 春野菜スープ マカロニグラタン 根菜と水菜のサラダ りんご	パン マカロニ パター	鶏肉 チーズ	人参 アスパラ 玉ねぎ キャベツ ねぎ しめじ きゅうり れんこん 水菜 ひじき りんご	牛乳 ビスケット	お茶 枝豆昆布おにぎり
5	金	【入園・進級お祝いメニュー】 サラダ寿司 えのきのすまし汁 鮭の照り焼き 椎茸とえびとかぼちゃの炊き合わせ いちご	ご飯 花ふ	卵 鮭 えび	きゅうり えのき 舞茸 人参 しいたけ ねぎ きぬさや いんげん かぼちゃ いちご	お茶 パナナ	豆乳 ココアバー
6	土	チャーハン 白菜とわかめのスープ オレンジ	ご飯	卵 豚ミンチ しらす	玉ねぎ 人参 長ねぎ ピーマン ねぎ 白菜 もやし わかめ オレンジ	お茶 チーズ	お茶 蒸しパン
8	月	ご飯 大根とわかめの味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋といんげんのサラダ パナナ	ご飯 さつま芋	豚肉 味噌	大根 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ 生姜 いんげん ひじき パナナ	お茶 せんべい	ミルク 野菜チップス
9	火	タコライス 春雨スープ 切干大根のナムル 高野豆腐の煮物 パイン	ご飯 春雨	合びきミンチ チーズ 高野豆腐	トマト キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり 小松菜 なら かぼちゃ パイナップル	お茶 ビスケット	ココア きな粉マカロニ
10	水	納豆ご飯 ほうれん草のすまし汁 鶏手羽肉とれんこんの甘煮 キャベツのゆかり和え オレンジ	ご飯	鶏肉 納豆	人参 ほうれん草 しめじ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり ゆかり オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 ふのラスク
11	木	中華そば ジャーマンポテト レバーのケチャップ煮 グレープフルーツ	中華麺 コーン じゃが芋 油	豚肉 えび いか ベーコン レバー	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ もやし ねぎ パプリカ ピーマン グレープフルーツ	お茶 プルーン	カルピス ホットドック
12	金	カレーライス あさりのしぐれ煮 れんこんと小松菜のサラダ いちご	ご飯 じゃが芋 コーン カレールー	牛肉 あさり 牛乳	人参 玉ねぎ トマト れんこん 小松菜 きゅうり いちご	お茶 小魚	ミルク レーズンクッキー
13	土	保育参観日				お茶 パナナ	
15	月	ひじきご飯 春キャベツの味噌汁 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの胡麻和え グレープフルーツ	ご飯 こんにゃく 胡麻	豚肉 油揚げ 味噌	キャベツ ひじき いんげん 人参 玉ねぎ ねぎ なす ブロッコリー グレープフルーツ	お茶 せんべい	牛乳 芋けんぴ
16	火	わかめご飯 きこのスープ 鶏肉のねぎマヨネーズ焼き チンゲン菜と干しえびの和え物 オレンジ	ご飯 コーン マヨネーズ	鶏肉 大豆 干しえび	わかめ ねぎ しめじ えのき 舞茸 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ひじき オレンジ	お茶 野菜スティック	豆乳 桜小豆蒸しパン
17	水	竹のこご飯 玉ねぎの味噌汁 さわらの西京焼き 小松菜とひじきのおかか和え パイン	ご飯 こんにゃく	油揚げ さわら かつおぶし 味噌	竹の子 しいたけ ひじき 人参 絹さや 玉ねぎ ねぎ 小松菜 ひじき パイン	お茶 ビスケット	【チャイルドクッキング白緑組】 ココア いちごジャムパン
18	木	【鉄分たっぷりメニュー】 あさりとアスパラのトマト豆乳クリームスパゲティ じゃが芋とブロッコリーのサラダ レバニラ炒め グレープフルーツ	スパゲティ じゃが芋	あさり ベーコン 牛レバー 豆乳 脱脂粉乳	ねぎ アスパラ 玉ねぎ 人参 しめじ まいたけ トマト ブロッコリー 生姜 ニラ グレープフルーツ	お茶 チーズ	ミルク サーターアングギー
19	金	【食育の日:岡山県の郷土料理】 とどめせ なめこの味噌汁 かわいいの甘酢あんかけ わかめときゅうりの酢の物 いちご	ご飯 里芋 油	ちくわ 干しえび 鶏肉 かわいい味噌	干しいたけ 人参 ごぼう かんぴょう なめこ ねぎ 人参 パプリカ 玉ねぎ きゅうり わかめ いちご	豆乳 せんべい	水ようかん
20	土	肉うどん かぼちゃの煮物 パナナ	うどん	かまぼこ 牛肉	人参 玉ねぎ わかめ しめじ ねぎ かぼちゃ パナナ	お茶 プルーン	お茶 ホットケーキ
22	月	【地産地消メニュー】 ご飯 若竹汁 春キャベツのハンバーグ アスパラといかのバター醤油炒め オレンジ	ご飯	合びきミンチ いか	竹の子 わかめ えのき あおさ 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ アスパラ ひじき オレンジ	お茶 野菜スティック	牛乳 揚げパン
23	火	【お誕生日メニュー】 チキンライス むらくも汁 鶏のから揚げ カラフルサラダ プチトマト いちご	ご飯 コーン さつま芋	鶏ミンチ 卵 豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 絹さや ほうれん草 ねぎ きゅうり パプリカ プチトマト いちご	お茶 クラッカー	フルーツヨーグルト
24	水	豚丼 じゃが芋の味噌汁 小松菜とあさりの煮物 竹の子の木の芽あえ パナナ	ご飯 じゃが芋	豚肉 あさり 味噌	人参 いんげん 玉ねぎ わかめ ねぎ 小松菜 ひじき 竹の子 木の芽 パナナ	牛乳 小魚	お茶 焼きそば
25	木	お弁当の日				お茶 チーズ	お茶 抹茶蒸しパン
26	金	ご飯 あおさのすまし汁 山菜とえびのかき揚げ きゅうりと昆布の和え物 レバーの生姜煮 オレンジ	ご飯	えび 鶏レバー	あおさ ねぎ 玉ねぎ 人参 わらび こしあぶら キャベツ きゅうり 昆布 オレンジ	お茶 せんべい	豆乳プリン
27	土	マーボ豆腐丼 野菜たっぷり春雨スープ グレープフルーツ	ご飯 コーン 春雨	豆腐 合びきミンチ 味噌	ねぎ 玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ もやし キャベツ もやし グレープフルーツ	お茶 ビスケット	お茶 パナナ
30	火	ご飯 じゃが芋とスナップエンドウの味噌汁 はんぺんのチーズ揚げ ごぼうとひじきサラダ パイン	ご飯 パン粉 じゃが芋 油	はんぺん チーズ 納豆 味噌	スナップエンドウ 玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう きゅうり ひじき パイナップル	お茶 チーズ	牛乳 ごまじゃこクッキー

