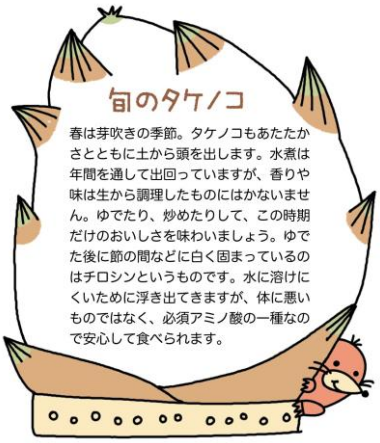
4月のメニュー

令和4年度　　吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	おせんべい	三色丼 じゃが芋とツナの煮物 すまし汁 りんご 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	せんべい 精白米 しょうゆ 砂糖 調合油 じゃがいも かつおだし 焼きふ めんつゆ 麦茶	ぶたひき肉 錦糸卵 まぐろ油漬缶詰 にぼし 普通牛乳	ほうれんそう 糸みつば えのきたけ にんじん りんご
4	月	クッキー	中華風混ぜご飯 シュウマイ 小松菜のしらす和え 豆腐とねぎの味噌汁 牛乳	ポップコーン 麦茶	クッキー 精白米 しょうゆ 砂糖 鶏がらだし ごま油 かつおだし ポップコーン 調合油 食塩 麦茶	シュウマイ しらす干し 木綿豆腐 油揚げ 甘みそ にぼし 普通牛乳	ごぼう ぶなしめじ 生しいたけこまつな にんじん 長ねぎ えのきたけ
5	火	ミニゼリーオレンジ	さば塩焼 ブロッコリーの和え物 豚汁 牛乳	ラスク 麦茶	ミニゼリー 精白米 めんつゆ ぶたもも さといも かつおだし 板こんにゃく 食パン グラニュー糖 麦茶	さば塩焼 ロースハム 甘みそ 普通牛乳 マーガリン	ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう
6	水	おせんべい	春巻き もやしナムル マーボー豆腐 麦茶	フルーツヨーグルト	せんべい 精白米調合油 食塩 ごま油 いりごま しょうゆ マーボー豆腐の素 麦茶 みかん缶詰 黄桃缶	はるまき 木綿豆腐 ぶたひき肉 バナナ プレーンヨーグルト	だいずもやし きゅうり にんじん 長ねぎ 生しいたけ
7	木	マリービスケット	ポークケチャップ ポテトサラダ きのこと豆腐のスープ 牛乳	チーズ蒸しパン 麦茶	ハードビスケット 精白米 トマトケチャップ 調合油 じゃがいも 食塩 マヨネーズ コンソメ ホットケーキミックス 麦茶	ぶたかたロース ロースハム 木綿豆腐 チーズ 普通牛乳	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり にんじん長ねぎ 生しいたけ ほんしめじ えのきたけ
8	金	おせんべい	鶏なめこうどん さつま芋ひじき煮 バナナ 牛乳	ポテトフライ 麦茶	せんべい うどん しょうゆ さつまいも 調合油 砂糖フライドポテト 麦茶	鶏もも さつま揚げ普通牛乳 油揚げ	なめこ 長ねぎ だいこん にんじん 乾ひじき バナナ
9	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーぶどう	せんべい うどん 揚げ玉 めんつゆ ミニゼリー	蒸しかまぼこ	乾わかめ 長ねぎ
11	月	クッキー	チキンカレー 切干大根のマヨサラダ オレンジ 牛乳	たこやき 麦茶	クッキー 精白米 カレールウ 調合油 じゃがいも 福神漬 ホールトマト マヨネーズ しょうゆ たこ焼き 濃厚ソース かつお節 麦茶	鶏もも かにかまぼこ 普通牛乳	たまねぎ にんじん 切干しだいこん きゅうり オレンジ
12	火	おせんべい	さくらごはん 白身魚フライ かぶサラダ あさつきのみそ汁 牛乳	コーンフレーククッキー 麦茶	せんべい 精白米 しょうゆ 調合油 中濃ソース 食塩 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖 コーンフレーク 麦茶	白身魚フライ まぐろ油漬缶詰 絹ごし豆腐 豆みそ にぼし かつおだし 普通牛乳 マーガリン 普通牛乳	かぶ きゅうり あさつき えのきたけ にんじん レーズン
13	水	ゴマビスケット	わかめごはん 肉じゃが じゃこ人参 豆腐と油揚げの味噌汁 麦茶	フルーチェ	ビスケット 炊き込みわかめ 精白米 じゃがいも しらたき 調合油 しょうゆ 砂糖 ごま油 いりごま 食塩 かつおだし 麦茶 フルーチェ	ぶたかたロース しらす干し 木綿豆腐 油揚げ 甘みそ にぼし 普通牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん りょくとうもやし 糸みつば
14	木	おせんべい	たけのこご飯 鮭の塩焼き ワカメの酢の物 きのこの味噌汁 牛乳	麩ラスク 麦茶	せんべい 精白米 しょうゆ 砂糖 調合油 食塩 穀物酢 かつおだし 釜焼きふ グラニュー糖 麦茶	油揚げ 若鶏むね さけ かにかまぼこ 甘みそ にぼし 普通牛乳 マーガリン	たけのこ にんじん カットわかめ きゅうりぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ 長ねぎ
15	金	おせんべい	コロッケパン マカロニサラダ ミネストローネ バナナ 牛乳	りんごケーキ 麦茶	せんべい ロールパン コロッケ 調合油 ソース マカロニ マヨネーズ ホールトマト ケチャップ コンソメ ホットケーキミックス りんご缶 さつまいも 砂糖 麦茶	ロースハム ベーコン 普通牛乳 鶏卵 マーガリン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ マッシュルーム水煮缶 バナナ
16	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	せんべい 焼きそば麺 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ
18	月	おせんべい	鶏の甘酢ダレ かみかみサラダ ワカメのみそ汁 牛乳	フルーツゼリー	せんべい 精白米 片栗粉 調合油 しょうゆ 砂糖 穀物酢 いりごま 和風ドレッシングタイプ かつおだし りんごジュース ミックスドフルーツ	若鶏むね 焼きするめいか 油揚げ 木綿豆腐 甘みそ にぼし 普通牛乳	切干しだいこん きゅうり カットわかめ にんじん 寒天
19	火	おせんべい	カレイのトマトソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳	豆腐きな粉ドーナツ 麦茶	せんべい 精白米 薄力粉 トマトケチャップ 砂糖 調合油 マヨネーズ コンソメ ホットケーキミックス 麦茶	まがれい ベーコン ロースハム 普通牛乳 充てん豆腐 調整豆乳 きな粉	たまねぎ ブロッコリー コーン缶詰粒 にんじん
20	水	季節の野菜	豚丼 サイコロサラダ 麩の味噌汁 オレンジ 麦茶	豆乳プリン	精白米 しらたき 甘酢しょうが 砂糖 しょうゆ マヨネーズ さつまいも 焼きふ オレンジ 麦茶 くろみつ	ぶたかた ロースハム 甘みそ にぼし 木綿豆腐 かつおだし 調整豆乳 生クリーム きな粉	たまねぎ きゅうり にんじん コーン缶詰粒 カットわかめ 寒天
21	木	リッツ	カレイ唐揚げ キャベツのサラダ なめこ味噌汁 牛乳	パンケーキ 麦茶	リッツ 精白米 片栗粉 調合油 しょうゆ おろししょうが ホットケーキミックス フルーツリージャム 麦茶	まがれい 充てん豆腐 かつおだし 甘みそ にぼし 普通牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 なめこ 長ねぎ
22	金	おせんべい	とりのゴマ焼き 三色おひたし じゃが芋のみそ汁 キャンディチーズ 牛乳	かぼちゃコロッケ 麦茶	せんべい 精白米 鶏もも 調合油 しょうゆ 砂糖 おろししょうが いりごま めんつゆ じゃがいも かぼちゃコロッケ 中濃ソース 麦茶	豆みそ にぼし プロセスチーズ 普通牛乳	ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ カットわかめ
23	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーりんご	せんべい うどん 味付けいなり めんつゆ ミニゼリー		長ねぎ にんじん ほうれんそう
25	月	マリービスケット	ツナカレー 豆サラダ りんご 牛乳	いちご蒸しパン 麦茶	ハードビスケット 精白米 じゃがいも カレールウ 調合油 福神漬 マヨネーズ ホットケーキミックス いちごジャム 麦茶	まぐろ油漬缶詰 ミックスビーンズ 大豆 普通牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン りんご
26	火	ゴマビスケット	ビビンバ丼 きゅうりと切干し大根の浅漬け わかめスープ バナナ 牛乳	カリカリピザ 麦茶	ビスケット 精白米 やきにくのたれ ごまめんつゆ ブイヨン ぎょうざの皮 トマトケチャップ 調合油 麦茶	ぶたひき肉 普通牛乳 プロセスチーズ ベーコン	りょくとうもやし ほうれんそう たまねぎ にんじん 切干しだいこん きゅうり 乾わかめ コーン缶 えのきたけ 糸みつば バナナ青ピーマン
27	水	おせんべい	たらのマヨコーン焼き ほうれん草ごま和え もやしのみそ汁 牛乳	きな粉マカロニ 麦茶	せんべい 精白米 マヨネーズ ほうれんそう こんにゃく すりごま 砂糖 しょうゆ マカロニ きな粉 麦茶	すけとうだら プロセスチーズ 油揚げ 豆みそ にぼし かつおだし 普通牛乳	コーン缶詰粒 えのきたけ にんじん りょくとうもやし
28	木	おせんべい	鶏のからあげ パンプキンサラダ 野菜スープ 牛乳	ケーキ 麦茶	せんべい 精白米 調合油 しょうゆ おろししょうが 片栗粉 くりかぼちゃ 食塩 マヨネーズ コンソメ ショートケーキ 麦茶	若鶏もも 普通牛乳	きゅうり レーズン キャベツ コーン缶詰粒 えのきたけ にんじん たまねぎ
30	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	せんべい 焼きそば麺 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ
未満児　エネルギー:482Kcal　タンパク質:17.8g　脂質:16.4g　カルシウム:208mg　鉄:2.3mg　塩分:1.7g							
以上児　エネルギー:584Kcal　タンパク質:22.8g　脂質:20.7g　カルシウム:249mg　鉄:2.8mg　塩分:2.2g							

◎献立は園の都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りで提供していま