

令和7年 4月分



第二和光園

	献立名	材料名				おやつ
		力や熱になる	からだをつくる	体の調子を整える	調味料	
15 (火)	ご飯 ヤンニョム風チキン カラフルサラダ 味噌汁	米 砂糖、ごま 砂糖、ごま油、ごま	うすあげ、味噌 鶏ミンチ、おから、卵、牛乳	ブロッコリー、パプリカ なす、大根、青ねぎ	ケチャップ、醤油、みりん 酢、醤油	おからナゲット 牛乳
		じゃがいも、片栗粉、油		玉ねぎ	醤油	
16 (水)	ご飯 ポークチャップ 春雨サラダ 味噌汁	米 砂糖、油 緑豆春雨、砂糖	豚肉 ソフト豆腐、わかめ、味噌	玉ねぎ、しめじ、ピーマン 人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、塩 酢、醤油	ヨーグルト 米粉入りクラッカー お茶
		米粉、小麦粉、砂糖、油	ヨーグルト			
17 (木)	ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根のカレーソテー 味噌汁	米 砂糖、油 さつまいも	鮭 豚ミンチ わかめ、味噌	切り干し大根、人参、ピーマン、もやし 玉ねぎ、青ねぎ	塩 醤油、塩、カレー粉	ふのラスク 牛乳
		麩、マーガリン、砂糖	牛乳			
18 (金)	肉うどん キャベツとコーンのサラダ バナナ	うどん、砂糖 ごまドレッシング	豚肉 ハム	人参、玉ねぎ、えのき、青ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン バナナ	醤油、みりん	おにぎり スキムミルク
		米	炊き込みわかめ、鮭フ レーク、スキムミルク	うすいえんどう		
19(土)	お弁当日					
21 (月)	ご飯 プルコギ 小松菜のナムル 味噌汁	米 砂糖、ごま、ごま油 砂糖、ごま油 さつまいも	豚肉 わかめ、味噌	生姜、玉ねぎ、にら 小松菜、人参、もやし 玉ねぎ、青ねぎ	醤油 醤油	きなこクリーム サンド スキムミルク
		サンドイッチパン、砂糖	きなこ、豆乳、スキムミルク			
22 (火)	ドライカレー コールスローサラダ 味噌汁	米、砂糖、油 砂糖、マヨネーズ	合い挽きミンチ ハム うすあげ、味噌	人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン 人参、キャベツ、コーン 大根、えのき、青ねぎ	カレールー、塩 酢	じゃがいも ボンデケーキ 牛乳
		じゃがいも、片栗粉、米粉、油	豆乳、粉チーズ、牛乳		塩	
23 (水)	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ 味噌汁	米 砂糖、ごまドレッシング	鶏肉、ヨーグルト ツナ水煮 味噌	にんにく 人参、ブロッコリー 南瓜、玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、醤油、カレー粉、塩	〈お誕生日会〉 オレンジケーキ 牛乳
		小麦粉、砂糖、無塩バター	卵、牛乳	みかん缶	マーマレード、ベーキングパウダー	
24 (木)	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 若竹汁 バナナ	米 砂糖、油	豚肉、味噌、白味噌 わかめ	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン たけのこ、玉ねぎ バナナ	醤油、みりん、酒 醤油、みりん	シュガーパイ 牛乳
		パイシート、砂糖	牛乳			
25 (金)	焼きそば 大根の中華風サラダ バナナ	中華そば、油 砂糖、ごま、ごま油	豚肉 ハム	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン 大根、きゅうり、コーン バナナ	焼きそばソース 酢、醤油	おかかおにぎり スキムミルク
		米	かつお節、スキムミルク		醤油	
26(土)	お弁当日					
28 (月)	ご飯 白身魚の幽庵焼き 千草和え 味噌汁	米 砂糖、ごま	カレイ うすあげ、ちくわ 味噌	レモン果汁 小松菜、人参、もやし 南瓜、玉ねぎ、青ねぎ	醤油、酒、みりん 醤油	たまごサブレ 牛乳
		小麦粉、砂糖、無塩バター	卵、牛乳		ベーキングパウダー	
29(火)	昭和の日					
30 (水)	豚肉の甘辛丼 きゅうりとひじきのサラダ 味噌汁	米、砂糖 砂糖	豚肉、味噌 ひじき うすあげ、わかめ、味噌	人参、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、キャベツ 大根、青ねぎ	酒、醤油、みりん 酢、醤油	黒糖とレーズの 蒸しパン スキムミルク
		小麦粉、黒砂糖、油	卵、牛乳、スキムミルク	干しぶどう	ベーキングパウダー	

※仕入れの都合により、変更することがあります。

※16日:4才 28日:3才 クラスでいちごジャムを作っておやつで食べます。材料:いちご、砂糖、レモン(果汁)