



令和4年4月の予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼食	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(きいろ)	力や熱となる(みどり)
1	金	ごはん、シチュー、茹でウインナー、ブロッコリーのサラダ、ミルク、フルーツ	紅白カルカン	鶏むね、牛乳、生クリーム、ウインナー	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン缶、アスパラ、ブロッコリー、オクラ、きゅうり、りんご
2	土	チャーハン、中華スープ フルーツ、ミルク	調理パン	鶏むね、卵	米、片栗粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、まいたけ、長ネギ、オレンジ
4	月	オムレツ野菜あん、春雨サラダ、コーンスープ、フルーツ、ミルク	三月御菓子 (ドーナツ棒)	卵、焼豚	米、あわ、片栗粉、はるさめ、三温糖	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのき、黄ピーマン、こまつな、きゅうり、クリームコーン缶、パイン缶
5	火	あわごはん、白身魚のタルタルソース、野菜の炒め煮、みそ汁、ミルク、フルーツ	焼き芋	白身魚、卵、沖縄豆腐	米、あわ、小麦粉、パン粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、アスパラ、チンゲンサイ、オレンジ
6	水	スパゲティミートソース、ミルク ミモザサラダ、冬瓜スープ、フルーツ	おにぎり むぎちゃ	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、卵	スパゲッティ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ブロッコリー、とうがん、にら、りんご
7	木	カレー、わかめスープ、 フルーツヨーグルト	オレンジゼリー ビスケット	鶏肉もも 皮なし、ヨーグルト、卵	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご バナナ、キウイ、みかん缶、もも缶、 カットわかめ、長ネギ
8	金	あわごはん、いなむどうち、ミルク 人参しりしり、ウサチ小(クウ)、フルーツ	マフィン ミルク	豚肉、カステラかまぼこ、卵	米、あわ、こんにゃく、三温糖	乾しいたけ、たけのこ、だいこん、にんじん、ほしひじき、にら、こまつな、きゅうり、レモン汁、りんご
9	土	冬瓜のそぼろ煮、 ワカメと豆腐の味噌汁、フルーツ	調理パン	豚ひき肉、卵、沖縄豆腐	米、あわ	とうがん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、カットわかめ、オレンジ
11	月	ハヤシライス、ポテトサラダ、ミルク ちんげんさいのスープ、フルーツ	豆腐のスコーン	牛肉、卵	米、じゃがいも	トマト、たまねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、 にんじん、スイートコーン、チンゲンサイ、 黄ピーマン、りんご
12	火	あわごはん、レバーの竜田揚げ、 キャロットサラダ、もずくスープ フルーツ、ミルク	焼き芋	レバー	米、あわ、三温糖、片栗粉、 じゃがいも、いりごま	たまねぎ、こねぎ、パイン缶
13	水	弁当会	バナナケーキ	焼き豚、なると、卵	中華めん、三温糖	長ネギ、チンゲンサイ、えのき、にんじん、 りんご
14	木	パン、魚と野菜のホワイトシチュー 小松菜のサラダ フルーツ、ミルク	おにぎり むぎちゃ	白身魚、牛乳	ロールパン、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、りんご、オレンジ
15	金	あわごはん、クーペイリチー かぼちゃのじゃこがらめ、みそ汁 フルーツ、ミルク	ミックスサンド	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、 沖縄豆腐	米、あわ、こんにゃく、三温糖	こんぶ、かぼちゃ、もやし、長ネギ、りんご
16	土	もずく丼、すまし汁 フルーツ	調理パン	卵、豚ひき肉、沖縄豆腐	米、三温糖、片栗粉	もずく、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、 こまつな、りんご
18	月	あわごはん、デリシャス鶏 キャベツ炒め、みそ汁 フルーツ、ミルク	大学芋	鶏もも、沖縄豆腐	米、あわ、三温糖	マーメイド、キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、アスパラ、こまつな、りんご
19	火	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ、かぼちゃのスープ フルーツ、ミルク	きなこパン	白身魚、卵、牛乳、生クリーム	米、あわ、小麦粉、マカロニ・スパゲッティ	きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、 オレンジ
20	水	沖縄そば、小松菜の白和え フルーツ、ミルク	ジュシーおにぎり むぎちゃ	豚(三枚肉)、沖縄かまぼこ、 絹ごし豆腐	沖縄そば、グラニュー糖	こねぎ、こまつな、にんじん、えのき、 りんご
21	木	グファン(ごはん)、ラフテー ウカライチー、アーサ汁 ナイム(果物)、ミルク	コーンフレーク	豚(三枚肉)、おから生、 ツナ油漬缶、木綿豆腐	米、あわ、グラニュー糖	こまつな、にんじん、もやし、生しいたけ、 長ネギ、あおさ、パイン缶
22	金	パン、ポテトグラタン ごぼうサラダ、野菜スープ フルーツ、ミルク	おにぎり むぎちゃ	ツナ油漬缶、牛乳、 とろけるチーズ、焼豚	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、 三温糖、いりごま	スイートコーン、にんじん、ごぼう、 きゅうり、たまねぎ、こまつな、オレンジ
23	土	親子丼、みそ汁 フルーツ	調理パン	鶏もも、卵	米、三温糖	たまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、 乾しいたけ、ほしのり、えのき、こまつな、 りんご
25	月	あわごはん、魚のオレンジソース 豆腐チャンプルー、みそ汁 フルーツ、ミルク	さつまいものきな粉 団子	白身魚、沖縄豆腐	米、あわ、小麦粉、コーン スターチ	マーメイド、にんじん、もやし、黄ピーマン、 にら、だいこん、エリンギ、りんご
26	火	ごはん、ハンバーグ、フライドポテト、 サラダ、グリーンピース、フルーツ、 ミルク	パースデーケーキ	卵、牛乳、ベーコン、 豚ひき肉	米、パン粉、じゃがいも	にんじん、きゅうり、レタス、 トマト、グリーンピース、長ネギ、 たまねぎ、オレンジ
27	水	やしそば、中華スープ フルーツ、ミルク	おにぎり むぎちゃ	豚肉、絹ごし豆腐、卵	蒸し中華めん、片栗粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、長ネギ、チンゲンサイ、 りんご
28	木	あわごはん、かぼちゃのそぼろ煮 山海和え、みそ汁 フルーツ、ミルク	アメリカンドック	鶏ひき肉、沖縄豆腐	米、あわ、三温糖、片栗粉	かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、 きゅうり、はくさい、梅びしお、 こねぎ、オレンジ
30	土	三色丼、アーサ汁 フルーツ	調理パン	豚ひき肉、卵、木綿豆腐	米、グラニュー糖	からしな、あおさ、たまねぎ、 オレンジ

作成:管理栄養士 幸正 直子

ご入園 ご進級 おめでとうございます

「いただきます」という言葉には、「感謝する」という意味が含まれています。
 食材になった命への感謝。農家さんへの感謝。運んでくれた人への感謝。そして、調理してくれた人への感謝。
 関わってくれた全ての人へ、今日も感謝の気持ちを込めて元気にあいさつしましょう！

