

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
1日(水)	卵入りひじきの炒り煮、チンゲン菜のごま和え、果物(ヨーグルト)	竹輪 かにかま 豚ミンチ 卵 厚揚げ ひじき 人参 いんげん チンゲン菜 椎茸 れんこん もやし こんにやく ごま オレンジ ヨーグルト
2日(木)	肉じゃが、もやしのナムル、果物(豆乳ホットケーキ)	さつま揚げ 牛肉 わかめ 人参 チンゲン菜 プチトマト いんげん 玉ねぎ コーン もやし じゃが芋 こんにやく ごま パナナ ホットケーキミックス 卵 豆乳
7日(火)	カレー、かみかみサラダ〜カミカミメニュー〜、チーズ(麩ラスク)	ちりめん 牛肉 大豆 チーズ 人参 ブロッコリー なす 玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 じゃが芋 さつま芋 麩 バター
8日(水)	厚揚げのそぼろ煮、キャベツの昆布和え、果物(ヨーグルト)	かにかま 鶏ミンチ 厚揚げ 昆布 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ ごぼう 片栗粉 こんにやく ごま パナナ ヨーグルト
9日(木)	鮭とじゃが芋の洋風煮込み、ひじきのマリネ、果物(とうふドーナツ)	鮭 ベーコン 厚揚げ ひじき 人参 いんげん プチトマト ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 大根 コーン しめじ じゃが芋 ごま オレンジ 豆腐 小麦粉 ベーキングパウダー バター
10日(金)	鶏肉のアップルジンジャー、マセドアンサラダ、果物(ヨーグルト)	鶏肉 ヨーグルト チーズ 人参 プチトマト ブロッコリー 胡瓜 コーン 生姜 にんにく レモン りんごジャム パナナ さつま芋 ヨーグルト
11日(土)	二色サンド、牛乳、果物	ツナ ハム 卵 牛乳 胡瓜 キャベツ じゃが芋 パン いちごジャム マーガリン パイン缶
13日(月)	鶏肉の五目大豆煮、ほうれん草のおひたし、果物(わかめおにぎり)	竹輪 かつお 鶏肉 大豆 ほうれん草 人参 いんげん 玉ねぎ れんこん もやし ごぼう こんにやく ごま パナナ 米 わかめ
14日(火)	野菜のかき揚げ、パンパンジーサラダ、ふりかけ(ヨーグルト)	えび 竹輪 ささみ みそ ひじき 人参 南瓜 プチトマト ごぼう キャベツ もやし 胡瓜 玉ねぎ さつま芋 小麦粉 ごま ふりかけ ヨーグルト
15日(水)	八宝菜、さつま芋のマーマレード煮、チーズ(やさしいツナマフィン)	えび 豚肉 チーズ 人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつま芋 片栗粉 マーマレードジャム ホットケーキミックス 卵 キャベツ ツナ
16日(木)	チンジャオロース、切干大根の甘酢和え、果物(ヨーグルト)	豚肉 うす揚げ ピーマン プチトマト パプリカ 人参 筍 玉ねぎ 胡瓜 切干大根 にんにく 生姜 片栗粉 ごま パイン缶 ヨーグルト
17日(金)	鯖の塩焼き、刻み昆布とツナの金平風、相性汁(水ようかん)	鯖 ツナ 竹輪 ベーコン みそ 牛乳 昆布 人参 ねぎ 大根 れんこん ごぼう 玉ねぎ さつま芋 春雨 こんにやく ごま こしあん アガー
18日(土)	中華丼、もやしの和え物、ゆで卵	えび 豚肉 卵 人参 チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ 白菜 椎茸 もやし コーン 片栗粉 ごま
20日(月)	炒り豆腐、ブロッコリーと魚肉ソーセージの炒め物、のり佃煮(みそいり蒸しパン)	竹輪 魚肉ソーセージ 鶏ミンチ 卵 豆腐 のり 人参 ねぎ ブロッコリー いんげん 玉ねぎ 椎茸 こんにやく ごま 小麦粉 ベーキングパウダー みそ 牛乳
21日(火)	カレー味のフリッター、中華サラダ、さつま汁(ヨーグルト)	白身魚 ハム 豆腐 みそ わかめ 人参 プチトマト ねぎ 胡瓜 コーン 切干大根 大根 玉ねぎ さつま芋 春雨 小麦粉 ごま ヨーグルト
22日(水)	チーズ入りオムレツ、大根サラダ、果物(メロンパンクッキー)	ツナ ベーコン 卵 チーズ わかめ プチトマト ブロッコリー 人参 南瓜 胡瓜 大根 玉ねぎ しめじ コーン ごま オレンジ ホットケーキミックス バター
23日(木)	お好み焼き、野菜スープ、果物(にんじんゼリー)	えび 豚肉 卵 豆腐 のり ねぎ 人参 小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ もやし 長芋 こんにやく 天かす お好み焼き粉 ごま パナナ オレンジジュース 寒天
24日(金)	ハワイアンハンバーグ、サラダ、ゆで卵(ヨーグルト)	合ミンチ 卵 豆腐 ブロッコリー プチトマト 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン パイン缶 パン粉 ヨーグルト
25日(土)	冷やし中華、チーズ、果物	かにかま ハム 卵 チーズ プチトマト 胡瓜 もやし 中華めん ごま パイン缶
27日(月)	マーボー豆腐、竹輪の二色揚げ、果物(蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 のり 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 筍 生姜 にんにく 片栗粉 天ぷら粉 パナナ さつま芋
28日(火)	ハヤシライス、ミモザサラダ、チーズ(みかんゼリー)	牛肉 卵 チーズ 人参 ブロッコリー プチトマト 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ マッシュルーム じゃが芋 みかん缶 アガー
29日(水)	高野豆腐の卵とじ、ひじきの酢の物、果物(ヨーグルト)	かにかま 竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 椎茸 胡瓜 じゃが芋 ごま オレンジ ヨーグルト
30日(木)	ささみフライ、りんごのサラダ、春雨スープ(カステラ)	ささみ 卵 わかめ ブロッコリー 人参 ねぎ プチトマト 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ えのき コーン りんご さつま芋 春雨 小麦粉 パン粉 ごま はちみつ
31日(金)	煮魚、五色和え、粉ふき芋、ゆで卵(ヨーグルト)	赤魚 かつお 卵 人参 小松菜 生姜 コーン もやし しめじ じゃが芋 ごま ヨーグルト

※今月の手作りおやつで、もも組以上に はちみつを少量使用しています。



4月のこんだて

令和6年4月1日 亀鶴こども園

() は手作りおやつです。※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
1日(月)	パン、牛乳、果物	パン 牛乳 バナナ
2日(火)	白菜のブロッコリー、キャベツの甘酢和え、果物 (コーンがゆや焼き)、ほうれん草とひじきのツナ	鶏肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ コーン じゃが芋 ごま バナナ 米粉 ベーキングパウダー コーン ベーコン パセリ
3日(水)	ツナ、果物 (ヨーグルト)	ツナ 合ミンチ 卵 ひじき 人参 南瓜 ほうれん草 プチトマト 玉ねぎ コーン さつまいも 小麦粉 パン粉 ごま オレンジ ヨーグルト
4日(木)	切干大根煮、青のりポテトビーンズ、果物	竹輪 鶏肉 うす揚げ 大豆 のり 人参 いんげん 切干大根 椎茸 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく バナナ マカロニ きな粉
5日(金)	煮魚、ほうれん草のおひたし、豚汁 (ヨーグルト)	赤魚 かつお 豚肉 豆腐 みそ 人参 ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ 生姜 こんにゃく ごま ヨーグルト
6日(土)	和風ポトフ、キャベツのゆかり和え、果物	ウインナー 厚揚げ ゆかり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 大根 じゃが芋 ごま パイン缶
8日(月)	すき焼き風煮、小松菜とわかめのナムル、果物	竹輪 牛肉 豆腐 わかめ 人参 ねぎ プチトマト 小松菜 玉ねぎ 白菜 もやし コーン ごぼう 椎茸 こんにゃく ごま オレンジ コーンフレーク バター マシュマロ
9日(火)	豆腐入り肉団子スープ、ひじきとトマトのこま和え、チーズ (ヨーグルト)	鶏ミンチ 豆腐 チーズ ひじき 人参 ねぎ プチトマト ブロッコリー 白菜 胡瓜 コーン 玉ねぎ 筍 しめじ 片栗粉 ごま ヨーグルト
10日(水)	カレー、切干大根のごま酢和え、果物 (カルピスみかんゼリー)	かにかま 牛肉 人参 ブロッコリー なす 玉ねぎ 胡瓜 切干大根 コーン じゃが芋 ごま バナナ カルピス みかん缶 寒天
11日(木)	さばのケチャップ炒め、春雨の酢の物、果物	鯖 かにかま わかめ 人参 ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 春雨 小麦粉 ごま オレンジ ヨーグルト
12日(金)	鶏のから揚げ、ポテトサラダ、ゆで卵、果物	鶏肉 ハム 卵 人参 ブロッコリー プチトマト コーン 胡瓜 生姜 にんにく じゃが芋 片栗粉 小麦粉 オレンジ 野菜ジュース バター ベーキングパウダー スキムミルク
13日(土)	ナポリタンスパゲッティ、チーズ、果物	ウインナー チーズ 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ スパゲッティ パイン缶
15日(月)	五目卵焼き、胡瓜の酢の物、ふりかけ (蒸し芋)	えび かにかま 鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき わかめ 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 胡瓜 ごま ふりかけ さつまいも
16日(火)	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、果物 (ぐりとぐらのにんじんクッキー)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 バナナ バター 卵 小麦粉 ベーキングパウダー
17日(水)	豆腐ツナ揚げ、青菜のマヨみそ和え、チーズ	ツナ ちりめん 卵 豆腐 みそ チーズ ひじき わかめ 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 片栗粉 パン粉 ごま ヨーグルト
18日(木)	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、果物	竹輪 豚ミンチ 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸 大根 胡瓜 里芋 こんにゃく ごま オレンジ りんごジュース アガー
19日(金)	魚のマヨネーズ焼き、中華サラダ、果物 (ヨーグルト)	白身魚 わかめ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 切干大根 春雨 ごま オレンジ ヨーグルト
20日(土)	お好み焼き、みそ汁、果物	えび 豚肉 卵 豆腐 みそ のり わかめ ねぎ 人参 小松菜 キャベツ コーン 大根 玉ねぎ 長芋 こんにゃく 天かす お好み焼き粉 パイン缶
22日(月)	ポークビーンズ、ほうれん草の磯辺和え、果物	竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 のり佃煮 人参 いんげん ほうれん草 トマトピューレ 玉ねぎ えのき じゃが芋 オレンジ ホットケーキミックス 豆腐 ごま
23日(火)	魚の南禅寺揚げ、ハリハリサラダ、ゆで卵	白身魚 かにかま 卵 豆腐 昆布 人参 ねぎ プチトマト 枝豆 切干大根 コーン 小麦粉 ごま ヨーグルト
24日(水)	卵入りひじきの炒り煮、チンゲン菜のごま和え、のり佃煮 (ヨーグルト)	竹輪 かにかま 豚ミンチ 卵 厚揚げ ひじき のり佃煮 人参 いんげん チンゲン菜 椎茸 れんこん もやし こんにゃく ごま ヨーグルト
25日(木)	豚の生姜焼き、コールスローサラダ、卵スープ (米粉の桜色)	豚肉 卵 豆腐 わかめ 人参 プチトマト ねぎ キャベツ コーン 胡瓜 えのき 玉ねぎ 生姜 もやし 片栗粉 ごま 米粉 ベーキングパウダー いちごジャム 豆乳
26日(金)	こどもの日プレート、チンゲン菜のスープ、果物	はんぺん 鶏ミンチ 合ミンチ 卵 豆腐 人参 ブロッコリー プチトマト チンゲン菜 アスパラ 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ コーン 春雨 じゃが芋 パン粉 いちご 米 春巻きの皮 つぶあん 小麦粉
27日(土)	ハヤシライス、キャベツの甘酢和え、ゆで卵	かにかま 牛肉 卵 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン じゃが芋 ごま
30日(火)	豆腐のマヨネーズ焼き、ほうれん草とウインナーのソテー、ゆで卵 (ごま塩おにぎり)	ツナ ウインナー 卵 豆腐 人参 プチトマト ほうれん草 ねぎ コーン 生姜 小麦粉 米