

令和4年度

4月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 松江おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする	
1・15	金	キャロットバターライス チキントマトシチュー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 アメリカンドック	鶏肉、生クリーム、チーズ、ヨーグルト 牛乳、ウインナー	米、バター、じゃがいも、油、小麦粉 砂糖、蒸しパンミックス	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ ブロッコリー、コーン、きゃべつ、バナナ もも缶	
2・16・30	土	豚丼 切干大根炒り煮 じゃがいもとえのきみそ汁	牛乳 小松菜とチーズ蒸しパン	豚肉、かつお節、生揚げ、みそ、牛乳 チーズ、卵	米、白滝、砂糖、油、じゃがいも、バター 蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、いんげん、切干大根、ほうれん草 干しいたけ、わかめ、えのき、小松菜	
4・18	月	ごはん 煮魚 小松菜和え かぼちゃそぼろあん きゃべつと麩みそ汁	牛乳 いちごバナナケーキ	白身魚、豚肉、かつお節、油揚げ、みそ 牛乳	米、砂糖、油、麩、バナナアイス 蒸しパンミックス	小松菜、白菜、コーン、人参、玉ねぎ かぼちゃ、きゃべつ、いちご	
5・19	火	二色丼 バンバンジーサラダ トマト 魚めんスープ りんご	牛乳 じゃこおにぎり	豚肉、豆腐、卵、鶏肉、みそ、魚めん かつお節、牛乳、しらす	米、油、砂糖、ごま、ごま油、米	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、もやし 大根、小松菜、ねぎ、りんご、トマト	
6・20	水	ちゃんごうどん 中華風卵焼き ブリッコリーマヨ和え バナナ	牛乳 ポテトドーナツ	鶏肉、かつお節、みそ、油揚げ、卵 かにかまぼこ、チーズ、牛乳	うどん、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ 小麦粉、じゃがいも、バター	白菜、大根、人参、ねぎ、ほうれん草 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、ブロッコリー バナナ	
7・21	木	鮭そぼろごはん 肉じゃが 春雨サラダ かき玉汁	牛乳 チーズサンドイッチ	鮭、豚肉、かつお節、ハム、卵、なると 牛乳、チーズ	米、ごま、白滝、じゃがいも、油、砂糖 春雨、ごま油、食パン	玉ねぎ、人参、コーン、きゅうり、きゃべつ ねぎ	
8	金	ごはん 白身魚コーンマヨネーズ焼き さわやかきゃべつ 小松菜納豆和え 豆腐と油揚げみそ汁	牛乳 キャラメルポテト	白身魚、納豆、豆腐、油揚げ、かつお節 みそ、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま さつまいも、油、バター	玉ねぎ、ピーマン、コーン、きゃべつ、きゅうり パイン缶、小松菜、もやし、人参、ねぎ	
9・23	土	スパゲティポリタン きゃべつとポテトサラダ トマト 小松菜スープ	牛乳 フレンチトースト	豚肉、ベーコン、チーズ、ツナ、鶏肉 かつお節、牛乳、卵	スパゲティ、油、砂糖、バター、じゃがいも 食パン	人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム ひじき、きゃべつ、トマト、えのき、小松菜	
11・25	月	ごはん チキンごまヨーグルト焼き マカロニサラダ トマト ひじき炒り煮 わかめともやしみそ汁	牛乳 レーズンパン粉クッキー	鶏肉、ヨーグルト、油揚げ、かつお節 みそ、牛乳	米、ごま、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 白滝、ごま油、小麦粉、パン粉、バター	人参、きゅうり、コーン、きゃべつ、トマト ひじき、かぼちゃ、いんげん、もやし、わかめ 大根	
12・26	火	しらすごはん ゼリーフライ ビタミンサラダ ジュリアンスープ フルーツカクテル	牛乳 豆腐マフィン	しらす、おから、卵、鶏肉、豚肉 かつお節、牛乳、豆腐	米、ごま、砂糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉 油、蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、みかん缶 パイン缶、もも缶、りんご、きゃべつ、大根 コーン	
13・27	水	ポークカレーライス フレンチサラダ トマトと卵スープ 清美オレンジ	ヨーグルトドリンク 麩ラスク	豚肉、生クリーム、チーズ、ツナ、鶏肉 卵、かつお節、	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター ヨーグルトドリンク、麩、砂糖	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、トマト オレンジ	
お誕生日献立 22	金	カレーピラフ 豆腐入りハンバーグ 春きゃべつサラダ 新玉ねぎスープ みかんヨーグルト	牛乳 いちごマフィン	ウインナー、豆腐、鶏肉、卵、かにかまぼこ ヨーグルト、牛乳	米、パン粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ 蒸しパンミックス、ジャム	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゃべつ、きゅうり ほうれん草、みかん缶	
入園・進級 おめでとう献立 14	木	春色ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ トマト たぬき汁 いちごデザート	ヨーグルトドリンク うさちゃんメロンパン	卵、鶏肉、ハム、豆腐、油揚げ、みそ かつお節、牛乳	米、油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、ホイップクリーム、メロンパン、クッキー ヨーグルトドリンク	人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン、トマト しめじ、ごぼう、ねぎ、いちご	
子どもの日献立 28	木	ごはん 兜ハンバーグ マッシュポテト チーズサラダ 若竹汁 清美オレンジ	牛乳 プリンアラモード	豚肉、卵、牛乳、チーズ、麩、かつお	米、パン粉、砂糖、プリン、ホイップクリーム チョコスプレ、油、じゃがいも、バター	玉ねぎ、人参、きゅうり、きゃべつ、ピーマン えのき、たけのこ、わかめ、オレンジ、コーン	
				塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
 *3歳未満児				1.5	456	20	17
*3歳以上児				2	566	24	19

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きます。
*献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。