4 月メニュー表　☆献立、おやつは変更になる可能性があります

令和7年度　常盤学園保育所

日	曜日	行事予定	献立	材料	おやつ
1	火	保育開始	ごはん 鮭のおろし煮 かぶのおかか和え 野菜のすまし汁	精白米 50　さば　大根 20　砂糖 3　しょうゆ 5 かぶ 40　人参 5　花鰹 1　砂糖 0.8　しょうゆ 2 キャベツ 15　玉ねぎ 10　人参 5　わかめ 2　青ネギ 3 しょうゆ 4　塩 0.2　煮干し 3	牛乳 ・ オレンジ蒸しパン ・ ぱりんこ 米粉 20　オレンジジュース 20　砂糖 7 ベーキングパウダー 1　サラダ油 3
2	水		ごはん トンポーロー風 中華スープ	精白米 50　豚肉 40　青ネギ 5　小松菜 20　人参 10 じゃがいも 25　玉ねぎ 20　しょうが 0.4　砂糖 2　酒 1 しょうゆ 3　水 7　片栗粉 1　もやし 10　干ししいたけ 1 わかめ 3　コンソメ 0.8　しょうゆ 2.5	牛乳 ・ バナナ ・ ビスコ 乳成分　小麦
3	木		ごはん 鶏肉のBBQソース焼き ツナサラダ 味噌汁(大根)	精白米 50　鶏肉 60　トマトケチャップ 4　ウスターソース 4　しょうゆ 1 ツナ缶 10　キャベツ 35　きゅうり 20　レモン汁 1　酢 3 砂糖 1　ワカメ 2　薄揚げ 5　大根 20　煮干し 3 白みそ 5　赤みそ 5	牛乳 ・ プチケーキ ・ 星食べよう 小麦　卵　乳成分 大豆
4	金		ごはん 豚肉のかりん揚げ 和風サラダ 味噌汁(じゃがいも)	精白米 50　豚肉 50　しょうが 1　しょうゆ 2　片栗粉 15 わかめ 3　人参 10　キャベツ 30　きゅうり 10　ごま 0.5 酢 2　砂糖 1　しょうゆ 2　じゃがいも 15　わかめ 3 青ネギ 3　赤みそ 5　白みそ 5　煮干し 3	牛乳 ・ みたらし団子 ・ こんぶ だんご粉 30　水 25　しょうゆ 3 砂糖 4　片栗粉 1　水 20
5	土		ごはん 五目うどん キャベツのナムル	精白米 50　うどん 30　鶏肉 10　ちくわ 8　人参 11 チンゲン菜 20　砂糖 1　塩 0.4　しょうゆ 3　キャベツ 25 もやし 20　人参 8　しょうゆ 2　砂糖 2　ごま 1 酢 2　ごま油 0.5	牛乳 ・ りんごゼリー ・ リッツ
6	日				
7	月		ごはん クリームシチュー 切干大根のサラダ	精白米 50　鶏肉 30　じゃがいも 50　玉ねぎ 30　人参 10 GP 3　マッシュルーム缶 5　油 2　シチュールー 12　牛乳 20 切干しだいこん 3　人参 7　きゅうり 10　チンゲン菜 15　ごま 2 油 0.5　ごま油 0.5　酢 2　しょうゆ 2　砂糖 1.5	牛乳 ・ プリン ・ ハッピーターン 卵　乳
8	火		ごはん とまとすき焼き ほうれん草のゴマ和え 玉ねぎのすまし汁	精白米 50　牛肉 25　とまと 30　じゃがいも 20　玉ねぎ 20 生しいたけ 10　青ネギ 5　さとう 2　みりん 2　しょうゆ 5 酒 3　油 2　ほうれん草 40　人参 10　もやし 10 ごま 1　しょうゆ 2　砂糖 1　青ネギ 3　人参 5 玉ねぎ 15　煮干し 3　しょうゆ 3　塩 0.3	牛乳 ・ ココアマフィン(ホ) ・ いりこ ホットケーキミックス 30　牛乳 20　ココアパウダー 10 砂糖 20　油 0.75
9	水		ごはん 鶏肉のケチャップ和え ごぼうサラダ 野菜スープ	精白米 50　鶏肉 60　酒 2　塩 0.2　片栗粉 6 トマトケチャップ 8　ウスターソース 2.5　砂糖 2.5　油 4　ごぼう 25 人参 10　切干大根 5　干しひじき 1　マヨドレ 8　たまねぎ 15 キャベツ 20　ホールコーン 5　コンソメ 0.8　しょうゆ 3	牛乳 ・ ブドウゼリー ・ ウエハース 小麦粉　乳 大豆
10	木		ごはん ビビンバ すまし汁(豆腐) ヨーグルト	精白米 50　牛肉 25　ぜんまい 15　もやし 15　人参 15 青ピーマン 8　ごま 2　ごま 2　砂糖 5　しょうゆ 8 ごま油 1.5　酒 1　木綿豆腐 40　わかめ 3　青ネギ 3 塩 0.2　しょうゆ 3　煮干し 3　乳　ゼラチン	牛乳 ・ 黒糖入り蒸しパン ・ えびちぴ 米粉 11.2　コーンスターチ 3.8　ベーキングパウダー 0.9 黒糖 9　水 20　油 2 小麦　大豆　えび ごま　貝類
11	金		ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	精白米 50　木綿豆腐 100　合挽ミンチ 20　青ネギ 10　しょうが 1 油 2　赤みそ 2　砂糖 1　しょうゆ 1　片栗粉 2 水 20　春雨 5　キャベツ 10　玉ねぎ 10　人参 5 青ネギ 3　ワカメ 2　コンソメ 1　塩 0.3　しょうゆ 4	牛乳 ・ ムーンライト ・ ばかうけ 小麦粉　卵　乳 大豆
12	土		ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめときのこのすまし汁	精白米 50　豚肉 20　じゃがいも 50　玉ねぎ 30　人参 20 糸こんにゃく 20　三度豆 5　油 2　砂糖 3　しょうゆ 5 わかめ 3　えのきたけ 10　しょうゆ 4　塩 0.2　煮干し 3	牛乳 ・ ミニドーナツ ・ ミニゼリー 小麦粉　卵　牛乳 大豆
13	日				
14	月		ごはん カレー コールスローサラダ	精白米 50　牛肉 20　シャガイモ 50　人参 15　玉ねぎ 30 グリンピース 3　カレールー 14　牛乳 8　キャベツ 40　きゅうり 5 人参 5　ホールコーン 5　マヨドレ 6	牛乳 ・ バームクーヘン ・ 揚げせんべい 小麦　卵　乳成分 大豆
15	火		ごはん 鮭のおろし煮 かぶのおかか和え 野菜のすまし汁	精白米 50　さば　大根 20　砂糖 3　しょうゆ 5 かぶ 40　人参 5　花鰹 1　砂糖 0.8　しょうゆ 2 キャベツ 15　玉ねぎ 10　人参 5　わかめ 2　青ネギ 3 しょうゆ 4　塩 0.2　煮干し 3	牛乳 ・ オレンジ蒸しパン ・ ぱりんこ 米粉 20　オレンジジュース 20　砂糖 7 ベーキングパウダー 1　サラダ油 3
16	水		ごはん トンポーロー風 中華スープ	精白米 50　豚肉 40　青ネギ 5　小松菜 20　人参 10 じゃがいも 25　玉ねぎ 20　しょうが 0.4　砂糖 2　酒 1 しょうゆ 3　水 7　片栗粉 1　もやし 10　干ししいたけ 1 わかめ 3　コンソメ 0.8　しょうゆ 2.5	牛乳 ・ バナナ ・ ビスコ 乳成分　小麦
17	木		ごはん 鶏肉のBBQソース焼き ツナサラダ 味噌汁(大根)	精白米 50　鶏肉 60　トマトケチャップ 4　ウスターソース 4　しょうゆ 1 ツナ缶 10　キャベツ 35　きゅうり 20　レモン汁 1　酢 3 砂糖 1　ワカメ 2　薄揚げ 5　大根 20　煮干し 3 白みそ 5　赤みそ 5	牛乳 ・ プチケーキ ・ 星食べよう 小麦　卵　乳成分 大豆
18	金		ごはん 豚肉のかりん揚げ 和風サラダ 味噌汁(じゃがいも)	精白米 50　豚肉 50　しょうが 1　しょうゆ 2　片栗粉 15 わかめ 3　人参 10　キャベツ 30　きゅうり 10　ごま 0.5 酢 2　砂糖 1　しょうゆ 2　じゃがいも 15　わかめ 3 青ネギ 3　赤みそ 5　白みそ 5　煮干し 3	牛乳 ・ みたらし団子 ・ こんぶ だんご粉 30　水 25　しょうゆ 3 砂糖 4　片栗粉 1　水 20
19	土		ごはん 五目うどん キャベツのナムル	精白米 50　うどん 30　鶏肉 10　ちくわ 8　人参 11 チンゲン菜 20　砂糖 1　塩 0.4　しょうゆ 3　キャベツ 25 もやし 20　人参 8　しょうゆ 2　砂糖 2　ごま 1 酢 2　ごま油 0.5	牛乳 ・ りんごゼリー ・ リッツ
20	日				
21	月		ごはん クリームシチュー 切干大根のサラダ	精白米 50　鶏肉 30　じゃがいも 50　玉ねぎ 30　人参 10 GP 3　マッシュルーム缶 5　油 2　シチュールー 12　牛乳 20 切干しだいこん 3　人参 7　きゅうり 10　チンゲン菜 15　ごま 2 油 0.5　ごま油 0.5　酢 2　しょうゆ 2　砂糖 1.5	牛乳 ・ プリン ・ ハッピーターン 卵　乳
22	火		ごはん とまとすき焼き ほうれん草のゴマ和え 玉ねぎのすまし汁	精白米 50　牛肉 25　とまと 30　じゃがいも 20　玉ねぎ 20 生しいたけ 10　青ネギ 5　さとう 2　みりん 2　しょうゆ 5 酒 3　油 2　ほうれん草 40　人参 10　もやし 10 ごま 1　しょうゆ 2　砂糖 1　青ネギ 3　人参 5 玉ねぎ 15　煮干し 3　しょうゆ 3　塩 0.3	牛乳 ・ ココアマフィン(ホ) ・ いりこ ホットケーキミックス 30　牛乳 20　ココアパウダー 10 砂糖 20　油 0.75
23	水		ごはん 鶏肉のケチャップ和え ごぼうサラダ 野菜スープ	精白米 50　鶏肉 60　酒 2　塩 0.2　片栗粉 6 トマトケチャップ 8　ウスターソース 2.5　砂糖 2.5　油 4　ごぼう 25 人参 10　切干大根 5　干しひじき 1　マヨドレ 8　たまねぎ 15 キャベツ 20　ホールコーン 5　コンソメ 0.8　しょうゆ 3	牛乳 ・ ブドウゼリー ・ ウエハース 小麦粉　乳 大豆
24	木		ごはん ビビンバ すまし汁(豆腐) ヨーグルト	精白米 50　牛肉 25　ぜんまい 15　もやし 15　人参 15 青ピーマン 8　ごま 2　ごま 2　砂糖 5　しょうゆ 8 ごま油 1.5　酒 1　木綿豆腐 40　わかめ 3　青ネギ 3 塩 0.2　しょうゆ 3　煮干し 3　乳　ゼラチン	牛乳 ・ 黒糖入り蒸しパン ・ えびちぴ 米粉 11.2　コーンスターチ 3.8　ベーキングパウダー 0.9 黒糖 9　水 20　油 2 小麦　大豆　えび ごま　貝類
25	金		ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	精白米 50　木綿豆腐 100　合挽ミンチ 20　青ネギ 10　しょうが 1 油 2　赤みそ 2　砂糖 1　しょうゆ 1　片栗粉 2 水 20　春雨 5　キャベツ 10　玉ねぎ 10　人参 5 青ネギ 3　ワカメ 2　コンソメ 1　塩 0.3　しょうゆ 4	牛乳 ・ ムーンライト ・ ばかうけ 小麦粉　卵　乳 大豆
26	土		ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめときのこのすまし汁	精白米 50　豚肉 20　じゃがいも 50　玉ねぎ 30　人参 20 糸こんにゃく 20　三度豆 5　油 2　砂糖 3　しょうゆ 5 わかめ 3　えのきたけ 10　しょうゆ 4　塩 0.2　煮干し 3	牛乳 ・ ミニドーナツ ・ ミニゼリー 小麦粉　卵　牛乳 大豆
27	日				
28	月		ごはん カレー コールスローサラダ	精白米 50　牛肉 20　シャガイモ 50　人参 15　玉ねぎ 30 グリンピース 3　カレールー 14　牛乳 8　キャベツ 40　きゅうり 5 人参 5　ホールコーン 5　マヨドレ 6	牛乳 ・ バームクーヘン ・ 揚げせんべい 小麦　卵　乳成分 大豆
29	火	昭和の日			・　・
30	水		ごはん トンポーロー風 中華スープ	精白米 50　豚肉 40　青ネギ 5　小松菜 20　人参 10 じゃがいも 25　玉ねぎ 20　しょうが 0.4　砂糖 2　酒 1 しょうゆ 3　水 7　片栗粉 1　もやし 10　干ししいたけ 1 わかめ 3　コンソメ 0.8　しょうゆ 2.5	牛乳 ・ バナナ ・