



# 令和4年4月の予定献立表

二葉保育園

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 フルーツ	紅芋クロワッサン ミルク	鶏むね 牛乳 生クリーム ウインナー	米 ジャがいも 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	人参ニラ丼 中華スープ フルーツ	ハムチーズサンド ミルク	豚肉 卵	米 片栗粉	たまねぎ にんじん まいたけ 長ネギ オレンジ	
4	月	カレー フルーツヨーグルト わかめスープ	ふかし芋 ミルク	鶏肉もも 皮なし ヨーグル ルト 卵	米 ジャがいも	たまねぎ にんじん にんにく りんご フルーツカクテル カットわかめ 長ネギ	
5	火	あわごはん 白身魚のタルタルソース 野菜の炒め みそ汁 フルーツ	豆腐のスコーン ミルク	白身魚 卵 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 チンゲンサイ オレンジ	
6	水	スパゲティミートソース ミモザサラダ スープ フルーツ	鮭おにぎり 麦茶	豚ひき肉 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 にら りんご	
7	木	あわごはん オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	オレンジゼリー ビスケット ミルク	卵 焼き豚	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	
8	金	あわごはん いなむどうち 人参しりしり ウサチ小(グワウ) 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 こんにやく 三温糖	乾しいたけ たけのこ だいこん に んじん ネギ こまつな きゅうり レモン汁 りんご	
9	土	大根のそぼろ煮丼 ワカメと豆腐の味噌汁 フルーツ	ジャムサンド ミルク	豚ひき肉 卵 沖縄豆腐	米 あわ	たまねぎ にんじん グリンピース カットわかめ オレンジ	
11	月	ハヤシライス サラダ ちんげんさいのスープ フルーツ	バナナケーキ ミルク	豚肉 卵	米 ジャがいも	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 レバーフライ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ	サーターアンダギー ミルク	レバー	米 あわ 三温糖 片栗 粉 ジャがいも いりご ま	二葉保育園	
13	水	カレーうどん 和え物 フルーツ	おにぎり ミルク	豚肉	うどん, 三温糖	たまねぎ パプリカ きゅうり にんじん りんご	
14	木	ごはん 魚と野菜のホワイトシ チュー 小松菜のサラダ	人参ヨーグルトム ース 麦茶	白身魚 牛乳	ジャがいも 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 クービイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミックスサンド ミルク	豚肉 チキアギ 油揚げ 豆腐	米 あわ こんにやく 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	たまごサンド ミルク	卵 豚ひき肉 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	グファン(ごはん) ラフテー ウカライリチー アーサ汁 ナイムン(果物)	クジムチ ミルク	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	
19	火	あわごはん 魚の天ぷら マカロニサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	シュガーラスク ミルク	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	みそおにぎり 麦茶	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	あわごはん 鶏フライ キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	大学芋 ミルク	鶏もも 沖縄豆腐	米 あわ 三温糖	マーマレード 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	
22	金	あわごはん アーサ入り卵焼き 切干大根の煮付け 豆乳のスープ フルーツ	コーンフレークミル ク フルーツ	卵 牛乳 チキアギ 豚 肉 豆乳	米 あわ 三温糖 片栗 粉 こんにやく	あおさ グリンピース にんじん 切 干しだいこん こんぶ いんげん もやし こねぎ オレンジ	
23	土	親子丼 みそ汁 フルーツ	ツナサンド ミルク	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 かぼちゃのそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	アメリカンドック ミルク	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 グリンピース きゅうり はくさい 山海ぶし こね ぎ オレンジ	
26	火	パン ポテトグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	しそおにぎり ミルク	ツナ油漬缶 牛乳 とけ るチーズ 焼き豚	ロールパン ジャがいも 小麦粉 三温糖 いり ごま	スイートコーン ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ こまつな オレ ンジ ブロッコリー	
27	水	<b>お誕生日おめでとうメニュー</b>					
28	木	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	さつまいものきな粉 団子 ミルク	白身魚 沖縄豆腐	米 あわ 小麦粉 コーンスターチ	マーマレード 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	
30	土	三色丼 アーサ汁 フルーツ	ラスク ミルク	豚ひき肉 卵 豆腐	米 グラニュー糖	にんじん 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。

