

R6年4月ランチ&スナックメニュー(おとめ座・かに座)

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
1日(月)	進級式ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんのごま和え わかめとえのきのすまし汁	蒸しじゃが芋(コンソメ) 番茶 パリパリチップス(のり塩) 番茶	豚肉 かつお節	米 油 砂糖 ごま 餃子の皮 じゃが芋	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ しょうが いんげん えのき わかめ 青のり	醤油 みりん 白だし 塩 鶏がら
2日(火)	カレーうどん 花野菜サラダ お豆と春キャベツのスープ	バナナ 番茶 じゃこトースト 番茶	豚肉 かつお節 大豆 ベーコン しらす	うどん じゃが芋 ごま ごま油 砂糖 食パン マヨネーズ	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン 春キャベツ 菜の花 トマト缶 にんにく 青のり バナナ	カレー粉 カレー粉 お好みソース 酢 白だし 鶏がら 塩
3日(水)	コッペパン りんごジャム BBQチキン フレンチサラダ オニオンスープ	蒸しさつま芋 番茶 おはぎ 番茶	鶏肉 ベーコン あんこ きな粉	パン 砂糖 油 米 もち米 さつま芋	にんにく 人参 キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ パセリ	りんごジャム ケチャップ お好みソース 醤油 酢 鶏がら 塩
4日(木)	ごはん つくしの佃煮 がんもどきの含め煮 菜の花のツナサラダ かぶのすまし汁	梅菜おにぎり 番茶 マーメイド蒸しパン 豆乳	鶏肉 がんもどき ツナ かつお節 豆乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	つくし 人参 玉ねぎ 大根菜 菜の花 かぶ 菜ねぎ 梅菜	醤油 みりん 白だし 塩 マーメイドジャム
5日(金)	ごはん さばの塩焼き 大根サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	みかん缶 番茶 フルーツゼリー 番茶	さば ツナ 豆腐 かつお節 味噌	米 マヨネーズ 砂糖	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 アガー	塩 醤油
6日(土)	入園式 ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー 具だくさんスープ	蒸しさつま芋 番茶	豚肉 鶏肉	米 マヨネーズ さつま芋	ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ 大根菜 もやし	ケチャップ お好みソース 醤油 塩 鶏がら
8日(月)	慣れ保育 チキンカレー 福神漬け ハムサラダ みかん缶	バナナ 番茶 豆腐スコーン (ブルーベリージャム) 豆乳	鶏肉 ハム 豆腐 豆乳	米 じゃが芋 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ グリーンピース 福神漬け きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー みかん缶 バナナ	カレー粉 カレー粉 お好みソース 塩 ブルーベリージャム
9日(火)	慣れ保育 ごはん ゆかりふりかけ ハンバーグ(ソース) ブロッコリーのおかか和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 番茶 米粉ブラウニー 豆乳	牛肉 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ 味噌 豆乳	米 片栗粉 砂糖 米粉 さつま芋 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ ブロッコリー 菜ねぎ 青のり	塩 ナツメグ 醤油 ケチャップ お好みソース 純ココア ベーキングパウダー
10日(水)	慣れ保育 コッペパン からあげ 粉ふき芋 具だくさんスープ バナナ	蒸しさつま芋 番茶 青のりおやき 番茶	鶏肉 ベーコン	パン 上新粉 油 新じゃが芋 米 ごま ごま油 さつま芋	にんにく しょうが 青のり 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン 大根菜 バナナ	醤油 塩 鶏がら
11日(木)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 ひじきとれんこんのマヨネーズ和え オクラのスープ	みかん缶 番茶 桃ゼリー 豆乳	豚肉 豆腐 ツナ	米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト缶 いんげん コーン しょうが にんにく ひじき れんこん しめじ オクラ 黄桃缶 アガー みかん缶	ケチャップ 醤油 塩 酢 鶏がら アップルジュース
12日(金)	入園・進級お祝いメニュー ごはん ゆかりつくだね 枝豆の塩昆布和え 花麩のすまし汁 りんごジュース	おかかおにぎり 番茶 ショートケーキ 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節 豆乳	米 片栗粉 糖 ホットケーキミックス	人参 枝豆 昆布 人参 玉ねぎ わかめ いちご	塩 醤油 白だし アップルジュース りんごジャム 豆乳ホイップクリーム
13日(土)	ブルコギ丼 オクラの梅サラダ わかめスープ	蒸しじゃが芋(コンソメ) 番茶 五平餅 番茶	豚肉 味噌 鶏肉	米 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ 人参 もやし オクラ 梅 にんにく えのき わかめ	ポン酢 みりん 醤油 鶏がら
15日(月)	ごはん 豚の生姜焼き 厚揚げといんげんの煮浸し しいたけのすまし汁	梅おにぎり 番茶 バインゼリー 番茶	豚肉 厚揚げ かつお節	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが いんげん しいたけ 菜ねぎ バイン缶 アガー 梅	醤油 みりん 白だし 塩 アップルジュース

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
16日(火)	地産地消メニュー ごはん 肉豆腐(黒田庄牛) 菜の花と新じゃがのマヨ和え たけのこの味噌汁	バナナ 番茶 お好み焼き 番茶	牛肉 豆腐 ベーコン 油揚げ かつお節 味噌 豚肉	米 こんにやく 砂糖 油 新じゃが芋 お好み焼き粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ごぼう 菜の花 たけのこ キャベツ 青のり バナナ	醤油 みりん お好みソース 白だし 塩
17日(水)	★揚げパン(きな粉) マーメイドチキン ツナサラダ キャベツともやしのスープ 豆乳	蒸しさつま芋 番茶 米粉クッキー(備蓄食品) 番茶	鶏肉 ツナ 豆乳 きな粉	パン 砂糖 マヨネーズ 米粉クッキー さつま芋	にんにく しょうが きゅうり 人参 大根 コーン キャベツ もやし 玉ねぎ	マーメイドジャム 醤油 塩 鶏がら
18日(木)	4月お誕生会 ごはん ごま塩ふりかけ たけのこごはん 鶏マヨ ブロッコリーの塩昆布和え ウイナー コーンスープ ジュース3種	みかん缶 番茶 フルーツポンチ 番茶	鶏肉 ウイナー ベーコン 豆乳	米 砂糖 ごま	たけのこ にんにく しょうが ブロッコリー 昆布 人参 玉ねぎ コーン コーン缶 バナナ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 寒天	ケチャップ 塩 鶏がら アップルジュース グレープジュース オレンジジュース
19日(金)	ごはん 鯖のごま味噌焼き アスパラのおかか和え ちくわとえのきのすまし汁	わかめおにぎり 番茶 スイートポテト 豆乳	鯖 味噌 かつお節 竹輪 豆乳	米 砂糖 ごま さつま芋 片栗粉	アスパラガス 人参 もやし 玉ねぎ えのき わかめ	みりん 白だし 塩
20日(土)	焼きそば カリフラワーの三杯酢和え 小松菜の豆乳スープ	蒸しじゃが芋(塩) 番茶 きな粉クッキー 番茶	豚肉 豆乳 きな粉 かつお節	中華麺 上新粉 砂糖 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 青のり 小松菜 カリフラワー	お好みソース 鶏がら 塩 酢
22日(月)	たけのこごはん 鶏肉と大根の春雨煮 アスパラベーコンサラダ 春野菜の味噌汁	ゆかりおにぎり 番茶 ミニピザ 豆乳	鶏肉 ベーコン かつお節 味噌 豆乳	米 春雨 砂糖 ごま油 マヨネーズ 餃子の皮	人参 玉ねぎ 大根 たけのこ しめじ いんげん しょうが アスパラガス ブロッコリー ごぼう 春キャベツ ビーマン コーン しそ	鶏がら 醤油 ケチャップ 塩
23日(火)	れんげ田 ポークカレー 福神漬け ほうれん草のお浸し	蒸しさつま芋 番茶 甘夏ゼリー 番茶	豚肉 油揚げ かつお節	米 じゃが芋 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 グリーンピース 福神漬け ほうれん草 もやし 甘夏 アガー	カレー粉 お好みソース カレー粉 醤油 アップルジュース
24日(水)	バインパン コロケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 豆乳	バナナ コロケ 焼きおにぎり 番茶	豚肉 ベーコン 豆乳 かつお節	パン じゃが芋 パン粉 油 ごま 砂糖 米	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 黄パプリカ トマト缶 バナナ	こしょう 塩 醤油 ケチャップ 鶏がら みりん
25日(木)	ナポリタン おまめのサラダ チンゲン菜のスープ	蒸しじゃが芋(のり塩) 番茶 抹茶小豆蒸しパン ココア	ウイナー 大豆 鶏肉 ベーコン 豆乳 あんこ	パスタ麺 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 枝豆 ブロッコリー コーン チンゲン菜 青のり	ケチャップ 塩 醤油 鶏がら 抹茶 純ココア
26日(金)	ごはん つくしの佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き たけのこのおかか和え 菜の花のすまし汁	おかかおにぎり 番茶 ★いちごの豆腐ムース 豆乳	鮭 味噌 かつお節 豆腐 豆乳	米 砂糖 マヨネーズ	つくし 人参 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ たけのこ 菜の花 菜ねぎ いちご アガー レモン汁	醤油 みりん 白だし 塩 いちごジャム
27日(土)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ コールスローサラダ かぶの味噌汁	みかん缶 番茶 キャラメルポテト 番茶	豆腐 豚肉 かつお節 味噌	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ しょうが キャベツ コーン かぶ みかん缶	鶏がら 醤油 塩 塩 キャラメル
29日(金)	昭和の日					
30日(火)	中華料理 中華丼 ハンパンスープ わかめスープ	蒸しさつま芋 番茶 ごま団子 番茶	豚肉 ツナ ハム 豆腐 あんこ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 春雨 ごま もち米 さつま芋	人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけのこ しいたけ しょうが きゅうり わかめ ねぎ えのき	鶏がら 醤油 酢

★は新メニュー、青字は旬の食材です。

- ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べておいてください。
- ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
- ・マヨネーズは卵不使用の物を提供します。
- ・17日の米粉クッキーは非常用備蓄食品を使用します。
- ・米は西脇市産のものを使用しています。
- ・火曜日、金曜日にはアレルギー食材を提供することがあります。



今月の完全除去アレルギー食材
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

R6年4月ランチ&スタックメニュー(みたご産)

	ランチメニュー	スタックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力の もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
1日 (月)	進級式 ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんのごま和え わかめとえのきのすまし汁	蒸しじゃが芋(コンソメ) 番茶 パリパリチップス(のり塩) 番茶	豚肉 かつお節	米 油 砂糖 ごま 餃子の皮 じゃが芋	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ しょうが いんげん えのき わかめ 青のり	醤油 みりん 白だし 塩 鶏がら
2日 (火)	カレーうどん 花野菜サラダ お豆と春キャベツのスープ	バナナ 番茶 じゃこトースト 番茶	豚肉 かつお節 大豆 ベーコン しらす	うどん じゃが芋 ごま ごま油 砂糖 食パン マヨネーズ	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン 春キャベツ 菜の花 トマト缶 にんにく 青のり バナナ	カレー粉 お好みソース 酢 白だし 鶏がら 塩
3日 (水)	コッペパン りんごジャム BBQチキン フレンチサラダ オニオンスープ	蒸しさつま芋 番茶 おはぎ 番茶	鶏肉 ベーコン あんこ きな粉	パン 砂糖 油 米 もち米 さつま芋	にんにく 人参 キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ パセリ	りんごジャム ケチャップ お好みソース 醤油 酢 鶏がら 塩
4日 (木)	ごはん つくしの佃煮 がんもどきの含め煮 菜の花のツナサラダ かぶのすまし汁	梅菜おにぎり 番茶 マーメイド蒸しパン 豆乳	鶏肉 がんもどき ツナ かつお節 豆乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	つくし 人参 玉ねぎ 大根菜 菜の花 かぶ 菜ねぎ 梅菜	醤油 みりん 白だし 塩 マーメイドジャム
5日 (金)	ごはん さばの塩焼き 大根サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	オレンジ 番茶 フルーツゼリー 番茶	さば ツナ 豆腐 かつお節 味噌	米 マヨネーズ 砂糖	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 アガー オレンジ	塩 醤油
6日 (土)	入園式 ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー 具だくさんスープ	蒸しさつま芋 番茶	豚肉 鶏肉	米 マヨネーズ さつま芋	ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ 大根菜 もやし	ケチャップ お好みソース 醤油 塩 鶏がら
8日 (月)	慣れ保育 チキンカレー 福神漬け ハムサラダ みかん缶	バナナ 番茶 豆腐スコーン (ブルーベリージャム) 豆乳	鶏肉 ハム 豆腐 豆乳	米 じゃが芋 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ グリーンピース 福神漬け きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー みかん缶 バナナ	カレー粉 お好みソース 塩 ブルーベリージャム
9日 (火)	慣れ保育 ごはん ゆかりふりかけ ハンバーグ(ソース) ブロッコリーのおかか和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 番茶 米粉ブラウニー 豆乳	牛肉 豚肉 豆腐 かつお節 味噌 豆乳	米 片栗粉 砂糖 米粉 さつま芋 油 じゃが芋	しそ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 菜ねぎ 青のり	塩 ナツメグ 醤油 ケチャップ お好みソース 純ココア ベーキングパウダー
10日 (水)	慣れ保育 コッペパン からあげ 粉ふき芋 具だくさんスープ バナナ	蒸しさつま芋 番茶 青のりおやき 番茶	鶏肉 ベーコン	パン 上新粉 油 新じゃが芋 米 ごま ごま油 さつま芋	にんにく しょうが 青のり 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン 大根菜 バナナ	醤油 塩 鶏がら
11日 (木)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 ひじきとれんこんのマヨネーズ和え オクラのスープ	オレンジ 番茶 桃ゼリー 豆乳	豚肉 豆腐 ツナ	米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト缶 いんげん コーン しょうが にんにく ひじき れんこん しめじ オクラ 黄桃缶 アガー オレンジ	ケチャップ 醤油 塩 酢 鶏がら アップルジュース
12日 (金)	入園・進級お祝いメニュー ごはん ゆかりつくね 枝豆の塩昆布和え 花魁のすまし汁 りんごジュース	おかかおにぎり 番茶 ショートケーキ 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節 豆乳	米 片栗粉 粉 ホットケーキミックス	しそ 枝豆 昆布 人参 玉ねぎ わかめ いちご	塩 醤油 白だし アップルジュース りんごジャム 豆乳ホイップクリーム
13日 (土)	ブルコギ丼 オクラの梅サラダ わかめスープ	蒸しじゃが芋(コンソメ) 番茶 五平餅 番茶	豚肉 味噌 鶏肉	米 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ 人参 しょうが いんげん 梅 にんにく えのき わかめ	ポン酢 みりん 醤油 鶏がら
15日 (月)	ごはん 豚の生姜焼き 厚揚げといんげんの煮出し しいたけのすまし汁	梅おにぎり 番茶 パインゼリー 番茶	豚肉 厚揚げ かつお節	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが いんげん しいたけ 菜ねぎ バイン缶 アガー 梅	醤油 みりん 白だし 塩 アップルジュース

	ランチメニュー	スタックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力の もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
16日 (火)	地産地消メニュー ごはん 肉豆腐(黒田庄牛) 菜の花と新じゃがのマヨ和え たけこの味噌汁	バナナ 番茶 お好み焼き 番茶	牛肉 豆腐 ベーコン 油揚げ かつお節 味噌 豚肉	米 こんにやく 砂糖 油 新じゃが芋 お好み焼き粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ごぼう 菜の花 たけこのキャベツ 青のり バナナ	醤油 みりん お好みソース 白だし 塩
17日 (水)	★揚げパン(きな粉) マーメイドチキン ツナサラダ キャベツともやしのスープ 豆乳	蒸しさつま芋 番茶 米粉クッキー(備蓄食品) 番茶	鶏肉 ツナ 豆乳 きな粉	パン 砂糖 マヨネーズ 米粉クッキー さつま芋	にんにく しょうが きゅうり 人参 大根 コーン キャベツ もやし 玉ねぎ	マーメイドジャム 醤油 塩 鶏がら
18日 (木)	4月お誕生会 ごはん ごま塩ふりかけ たけこのごはん 鶏マヨ ブロッコリーの塩昆布和え ウインナー コーンスープ ジュース3種	オレンジ 番茶 フルーツポンチ 番茶	鶏肉 ウインナー ベーコン 豆乳	米 砂糖 ごま	たけこの にんにく しょうが ブロッコリー 昆布 人参 玉ねぎ コーン コーン缶 バナナ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 オレンジ 寒天	ケチャップ 塩 鶏がら アップルジュース グレープジュース オレンジジュース
19日 (金)	ごはん 鯖のごま味噌焼き アスパラのおかか和え ちくわとえのきのすまし汁	わかめおにぎり 番茶 スイートポテト 豆乳	鯖 味噌 かつお節 竹輪 豆乳	米 砂糖 ごま さつま芋 片栗粉	アスパラガス 人参 もやし 玉ねぎ えのき わかめ	みりん 白だし 塩
20日 (土)	焼きそば カリフラワーの三杯酢和え 小松菜の豆乳スープ	蒸しじゃが芋(塩) 番茶 きな粉クッキー 番茶	豚肉 豆乳 きな粉 かつお節	中華麺 上新粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 青のり 小松菜 カリフラワー	お好みソース 鶏がら 塩 酢
22日 (月)	たけこのごはん 鶏肉と大根の春雨煮 アスパラベーコンサラダ 春野菜の味噌汁	ゆかりおにぎり 番茶 ミニピザ 豆乳	鶏肉 ベーコン かつお節 味噌 豆乳	米 春雨 砂糖 ごま油 マヨネーズ 餃子の皮	人参 玉ねぎ 大根 たけこの しめじ いんげん しょうが アスパラガス ブロッコリー ごぼう 春キャベツ ビーマン コーン しそ	鶏がら 醤油 ケチャップ 塩
23日 (火)	れんげ田 ポークカレー 福神漬け ほうれん草のお浸し	蒸しさつま芋 番茶 甘夏ゼリー 番茶	豚肉 油揚げ かつお節	米 じゃが芋 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 グリーンピース 福神漬け ほうれん草 もやし 甘夏 アガー	カレー粉 お好みソース カレー粉 醤油 アップルジュース
24日 (水)	パインパン コロケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 豆乳	バナナ 番茶 焼きおにぎり 番茶	豚肉 ベーコン 豆乳 かつお節	パン じゃが芋 パン粉 油 ごま 砂糖 米	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 黄パプリカ トマト缶 バナナ	こしょう 塩 醤油 ケチャップ 鶏がら みりん
25日 (木)	ナポリタン おまめのサラダ チンゲン菜のスープ	蒸しじゃが芋(のり塩) 番茶 抹茶小豆蒸しパン ココア	ウインナー 大豆 鶏肉 ベーコン 豆乳 あんこ	パスタ種 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 枝豆 ブロッコリー コーン チンゲン菜 青のり	ケチャップ 塩 醤油 鶏がら 抹茶 純ココア
26日 (金)	ごはん つくしの佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き たけこのおかか和え 菜の花のすまし汁	おかかおにぎり 番茶 ★いちごの豆腐ムース 豆乳	鮭 味噌 かつお節 豆腐 豆乳	米 砂糖 マヨネーズ	つくし 人参 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ たけこの 菜の花 菜ねぎ いちご アガー レモン汁	醤油 みりん 白だし 塩 いちごジャム
27日 (土)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ コールスローサラダ かぶの味噌汁	オレンジ 番茶 キャラメルポテト 番茶	豆腐 豚肉 かつお節 味噌	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 春雨 マヨネーズ さつま芋	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ しょうが キャベツ コーン かぶ オレンジ	鶏がら 醤油 みりん 酢 塩 キャラメル
29日 (金)	昭和の日					
30日 (火)	中華料理 中華丼 パンサンデー わかめスープ	蒸しさつま芋 番茶 ごま団子 番茶	豚肉 ツナ ハム 豆腐 あんこ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 春雨 ごま もち米 さつま芋	人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけこの しいたけ しょうが きゅうり わかめ ねぎ えのき	鶏がら 醤油 酢

★は新メニュー、青字は旬の食材です。

- ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べておいてください。
- ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
- ・マヨネーズは卵不使用の物を提供します。
- ・17日の米粉クッキーは非常用備蓄食品を使用します。
- ・米は西脇市産のものを使用しています。
- ・火曜日、金曜日にはアレルギー食材を提供することがあります。



今月の完全除去アレルギー食材
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

R6年4月ランチ&スナックメニュー(やぎ座・おうし座)

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力の もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
1日 (月)	進級式 ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんのごま和え わかめとえのきのすまし汁	バリバリチップス(のり塩) 番茶	豚肉 かつお節	米 油 砂糖 ごま 餃子の皮	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ しょうが いんげん えのき わかめ 青のり	醤油 みりん 白だし 塩 鶏がら
2日 (火)	カレーうどん 花野菜サラダ お豆と春キャベツのスープ	じゃこトースト 番茶	豚肉 かつお節 大豆 ベーコン しらす	うどん じゃが芋 ごま ごま油 砂糖 食パン マヨネーズ	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン 春キャベツ 菜の花 トマト缶 にんにく 青のり	カレー粉 カレー粉 お好みソース 酢 白だし 鶏がら 塩
3日 (水)	コッペパン りんごジャム BBQチキン フレンチサラダ オニオンスープ	おはぎ 番茶	鶏肉 ベーコン あんこ きな粉	パン 砂糖 油 米 もち米	にんにく 人参 キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ パセリ	りんごジャム ケチャップ お好みソース 醤油 酢 鶏がら 塩
4日 (木)	ごはん つくしの佃煮 がんもどきの含め煮 菜の花のツナサラダ かぶのすまし汁	マーレード蒸しパン 豆乳	鶏肉 がんもどき ツナ かつお節 豆乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	つくし 人参 玉ねぎ 大根菜 菜の花 かぶ 菜ねぎ 梅菜	醤油 みりん 白だし 塩 マーレードジャム
5日 (金)	ごはん さばの塩焼き 大根サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	フルーツゼリー 番茶	さば ツナ 豆腐 かつお節 味噌	米 マヨネーズ 砂糖	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 アガー	塩 醤油
6日 (土)	入園式 ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー 具だくさんスープ		豚肉 鶏肉	米 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ 大根菜 もやし	ケチャップ お好みソース 醤油 塩 鶏がら
8日 (月)	慣れ保育 チキンカレー 福神漬け ハムサラダ みかん缶	豆腐スコーン (ブルーベリージャム) 豆乳	鶏肉 ハム 豆腐 豆乳	米 じゃが芋 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ グリーンピース 福神漬け きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー みかん缶	カレー粉 カレー粉 お好みソース 塩 ブルーベリージャム
9日 (火)	慣れ保育 ごはん ゆかりふりかけ ハンバーグ(ソース) ブロッコリーのおかか和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米粉ブラウニー 豆乳	牛肉 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ 味噌 豆乳	米 片栗粉 砂糖 米粉 さつまい 油	しそ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 菜ねぎ	塩 ナツメグ 醤油 ケチャップ お好みソース 純ココア ベーキングパウダー
10日 (水)	慣れ保育 コッペパン からあげ 粉ふき芋 具だくさんスープ バナナ	青のりおやき 番茶	鶏肉 ベーコン	パン 上新粉 油 新じゃが芋 米 ごま ごま油	にんにく しょうが 青のり 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン 大根菜 パナナ	醤油 塩 鶏がら
11日 (木)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 ひじきとれんこんのマヨネーズ和え オクラのスープ	桃ゼリー 豆乳	豚肉 豆腐 ツナ 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト缶 いんげん コーン しょうが にんにく ひじき れんこん しめじ オクラ 黄桃缶 アガー	ケチャップ 醤油 塩 酢 鶏がら アップルジュース
12日 (金)	入園・進級お祝いメニュー ごはん ゆかりつくね 枝豆の塩昆布和え 花魁のすまし汁 りんごジュース	ショートケーキ 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節 豆乳	米 片栗粉 糖 ホットケーキミックス	しそ 枝豆 昆布 人参 玉ねぎ わかめ いちご	塩 醤油 白だし アップルジュース りんごジャム 豆乳ホイップクリーム
13日 (土)	ブルコギ丼 オクラの梅サラダ わかめスープ	五平餅 番茶	豚肉 味噌 鶏肉	米 ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しょうが もやし オクラ 梅 にんにく えのき わかめ	ポン酢 みりん 醤油 鶏がら
15日 (月)	ごはん 豚の生姜焼き 厚揚げといんげんの煮浸し しいたけのすまし汁	バインゼリー 番茶	豚肉 厚揚げ かつお節	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが いんげん しいたけ 菜ねぎ バイン缶 アガー	醤油 みりん 白だし 塩 アップルジュース

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力の もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
16日 (火)	地産地消メニュー ごはん 肉豆腐(黒田庄牛) 菜の花と新じゃがのマヨ和え たけのこの味噌汁	お好み焼き 番茶	牛肉 豆腐 ベーコン 油揚げ かつお節 味噌 豚肉	米 にんにく 砂糖 油 新じゃが芋 お好み焼き粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ごぼう 菜の花 たけのこ キャベツ 青のり	醤油 みりん お好みソース 白だし 塩
17日 (水)	★揚げパン(きな粉) マーレードチキン ツナサラダ キャベツともやしのスープ 豆乳	米粉クッキー(備蓄食品) 番茶	鶏肉 ツナ 豆乳 きな粉	パン 砂糖 マヨネーズ 米粉クッキー	にんにく しょうが きゅうり 人参 大根 コーン キャベツ もやし 玉ねぎ	マーレードジャム 醤油 塩 鶏がら
18日 (木)	4月お誕生会 ごはん ごま塩ふりかけ たけのこごはん 鶏マヨ ブロッコリーの塩昆布和え ウイナー コーンスープ ジュース3種	フルーツポンチ 番茶	鶏肉 ウイナー ベーコン 豆乳	米 砂糖 ごま	たけのこ にんにく しょうが ブロッコリー 昆布 人参 玉ねぎ コーン コーン缶 パナナ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 寒天	ケチャップ 塩 鶏がら アップルジュース グレープジュース オレンジジュース
19日 (金)	ごはん 鮭のごま味噌焼き アスパラのおかか和え ちくわとえのきのすまし汁	スイートポテト 豆乳	鮭 味噌 かつお節 竹輪 豆乳	米 砂糖 ごま さつまい 片栗粉	アスパラガス 人参 もやし 玉ねぎ えのき	みりん 白だし 塩
20日 (土)	焼きそば カリフラワーの三杯酢和え 小松菜の豆乳スープ	きな粉クッキー 番茶	豚肉 豆乳 きな粉 かつお節	中華麺 上新粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 青のり 小松菜 カリフラワー	お好みソース 鶏がら 塩 酢
22日 (月)	たけのこごはん 鶏肉と大根の春雨煮 アスパラベーコンサラダ 春野菜の味噌汁	ミニピザ 豆乳	鶏肉 ベーコン かつお節 味噌 豆乳	米 春雨 砂糖 ごま油 マヨネーズ 餃子の皮	人参 玉ねぎ 大根 たけのこ しめじ いんげん しょうが アスパラガス ブロッコリー ごぼう 春キャベツ ピーマン コーン	鶏がら 醤油 ケチャップ
23日 (火)	れんげ田 ポークカレー 福神漬け ほうれん草のお浸し	甘夏ゼリー 番茶	豚肉 油揚げ かつお節	米 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース 福神漬け ほうれん草 もやし 甘夏 アガー	カレー粉 お好みソース カレー粉 醤油 アップルジュース
24日 (水)	バインパン コロケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 豆乳	焼きおにぎり 番茶	豚肉 ベーコン 豆乳 かつお節	パン じゃが芋 パン粉 油 ごま 砂糖 米	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 黄パプリカ トマト缶	こしょう 塩 醤油 ケチャップ 鶏がら みりん
25日 (木)	ナポリタン おまめのサラダ チンゲン菜のスープ	抹茶小豆蒸しパン ココア	ウイナー 大豆 鶏肉 ベーコン 豆乳 あんこ	パスタ類 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 枝豆 ブロッコリー コーン チンゲン菜	ケチャップ 塩 醤油 鶏がら 抹茶 純ココア
26日 (金)	ごはん つくしの佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き たけのこのおかか和え 菜の花のすまし汁	★いちごの豆腐ムース 豆乳	鮭 味噌 かつお節 豆腐 豆乳	米 砂糖 マヨネーズ	つくし 人参 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ たけのこ 菜の花 菜ねぎ いちご アガー レモン汁	醤油 みりん 白だし 塩 いちごジャム
27日 (土)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ コールスローサラダ かぶの味噌汁	キャラメルポテト 番茶	豆腐 豚肉 かつお節 味噌	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 マヨネーズ さつまい	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ しょうが キャベツ コーン かぶ	鶏がら 醤油 みりん 酢 塩 キャラメル
29日 (金)	昭和の日					
30日 (火)	中華料理 中華丼 バンサンスー わかめスープ	ごま団子 番茶	豚肉 ツナ ハム 豆腐 あんこ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 春雨 ごま もち米	人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけのこ しいたけ しょうが きゅうり わかめ ねぎ えのき	鶏がら 醤油 酢

★は新メニュー、青字は旬の食材です。

- ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べておいてください。
- ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
- ・マヨネーズは卵不使用の物を提供します。
- ・17日の米粉クッキーは非常用備蓄食品を使用します。
- ・米は西脇市産のものを使用しています。
- ・火曜日、金曜日にはアレルギー食材を提供することがあります。



今月の完全除去アレルギー食材
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

R6年4月ランチ&スナックメニュー(しし座)

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力の もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
1日 (月)	進級式 ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんのごま和え わかめとえのきのすまし汁	パリパリチップス(のり塩) 番茶	豚肉 かつお節	米 油 砂糖 ごま 餃子の皮	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ しょうが いんげん えのき わかめ 青のり	醤油 みりん 白だし 塩 鶏がら
2日 (火)	カレーうどん 花野菜サラダ お豆と春キャベツのスープ	じゃこトースト 番茶	豚肉 かつお節 大豆 ベーコン しらす	うどん じゃが芋 ごま ごま油 砂糖 食パン マヨネーズ	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン 春キャベツ 菜の花 トマト缶 にんにく 青のり	カレー粉 カレー粉 お好みソース 酢 白だし 鶏がら 塩
3日 (水)	コッペパン りんごジャム(個包装) BBQチキン フレンチサラダ オニオンスープ	おはぎ 番茶	鶏肉 ベーコン あんこ きな粉	パン 砂糖 油 米 もち米	にんにく 人参 キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ パセリ	りんごジャム ケチャップ お好みソース 醤油 酢 鶏がら 塩
4日 (木)	ごはん つくしの佃煮 がんもどきの含め煮 菜の花のツナサラダ かぶのすまし汁	マーメレード蒸しパン 豆乳	鶏肉 がんもどき ツナ かつお節 豆乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	つくし 人参 玉ねぎ 大根菜 菜の花 かぶ 菜ねぎ 梅菜	醤油 みりん 白だし 塩 マーメレードジャム
5日 (金)	ごはん さばの塩焼き 大根サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	フルーツゼリー 番茶	さば ツナ 豆腐 かつお節 味噌	米 マヨネーズ 砂糖	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 アガー	塩 醤油
6日 (土)	入園式 ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー 具だくさんスープ		豚肉 鶏肉	米 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ 大根菜 もやし	ケチャップ お好みソース 醤油 塩 鶏がら
8日 (月)	慣れ保育 チキンカレー 福神漬け ハムサラダ みかん缶	豆腐スコーン (ブルーベリージャム) 豆乳	鶏肉 ハム 豆腐 豆乳	米 じゃが芋 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ グリーンピース 福神漬け きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー みかん缶	カレー粉 カレー粉 お好みソース 塩 ブルーベリージャム
9日 (火)	慣れ保育 ごはん ゆかりふりかけ ハンバーグ(ソース) ブロッコリーのおかか和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米粉ブラウニー 豆乳	牛肉 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ 味噌 豆乳	米 片栗粉 砂糖 米粉 さつまい 油	しそ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 菜ねぎ	塩 ナツメグ 醤油 ケチャップ お好みソース 純ココア ベーキングパウダー
10日 (水)	慣れ保育 コッペパン からあげ 粉ふき芋 具だくさんスープ バナナ	青のりおやき 番茶	鶏肉 ベーコン	パン 上新粉 油 新じゃが芋 米 ごま ごま油	にんにく しょうが 青のり 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン 大根菜 パナナ	醤油 塩 鶏がら
11日 (木)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 ひじきとれんごんのマヨネーズ和え オクラのスープ	桃ゼリー 豆乳	豚肉 豆腐 ツナ 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト缶 いんげん コーン しょうが にんにく ひじき れんこん しめじ オクラ 黄桃缶 アガー	ケチャップ 醤油 塩 酢 鶏がら アップルジュース
12日 (金)	入園・進級お祝いメニュー ごはん ゆかりつくね 枝豆の塩昆布和え 花麩のすまし汁 りんごジュース	ショートケーキ 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節 豆乳	米 片栗粉 塩 ホットケーキミックス	しそ 枝豆 昆布 人参 玉ねぎ わかめ いちご	塩 醤油 白だし アップルジュース りんごジャム 豆乳ホイップクリーム
13日 (土)	ブルコギ丼 オクラの梅サラダ わかめスープ	五平餅 番茶	豚肉 味噌 鶏肉	米 ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 もやし オクラ 梅 パナナ にんにく えのき わかめ	ポン酢 みりん 醤油 鶏がら
15日 (月)	ごはん 豚の生姜焼き 厚揚げといんげんの煮浸し しいたけのすまし汁	バインゼリー 番茶	豚肉 厚揚げ かつお節	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが いんげん しいたけ 菜ねぎ バイン缶 アガー	醤油 みりん 白だし 塩 アップルジュース

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力の もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
16日 (火)	地産地消メニュー ごはん 肉豆腐(黒田庄牛) 菜の花と新じゃがのマヨ和え たけのこの味噌汁	お好み焼き 番茶	牛肉 豆腐 ベーコン 油揚げ かつお節 味噌 豚肉	米 こんにやく 砂糖 油 新じゃが芋 お好み焼き粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ごぼう 菜の花 たけのこ キャベツ 青のり	醤油 みりん お好みソース 白だし 塩
17日 (水)	★揚げパン(きな粉) マーメレードチキン ツナサラダ キャベツともやしのスープ 豆乳	米粉クッキー(備蓄食品) 番茶	鶏肉 ツナ 豆乳 きな粉	パン 砂糖 マヨネーズ 米粉クッキー	にんにく しょうが きゅうり 人参 大根 コーン キャベツ もやし 玉ねぎ	マーメレードジャム 醤油 塩 鶏がら
18日 (木)	4月お誕生会 ごはん ごま塩ふりかけ たけのこごはん 鶏マヨ ブロッコリーの塩昆布和え ウインナー コーンスープ ジュース3種	フルーツボンチ 番茶	鶏肉 ウインナー ベーコン 豆乳	米 砂糖 ごま	たけのこ にんにく しょうが ブロッコリー 昆布 人参 玉ねぎ コーン コーン缶 パナナ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 寒天	ケチャップ 塩 鶏がら アップルジュース グレープジュース オレンジジュース
19日 (金)	ごはん 鯖のごま味噌焼き アスパラのおかか和え ちくわとえのきのすまし汁	スイートポテト 豆乳	鯖 味噌 かつお節 竹輪 豆乳	米 砂糖 ごま さつまい 片栗粉	アスパラガス 人参 もやし 玉ねぎ えのき	みりん 白だし 塩
20日 (土)	焼きそば カリフラワーの三杯酢和え 小松菜の豆乳スープ	きな粉クッキー 番茶	豚肉 豆乳 きな粉 かつお節	中華麺 上新粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 青のり 小松菜 カリフラワー	お好みソース 鶏がら 塩 酢
22日 (月)	たけのこごはん 鶏肉と大根の春雨煮 アスパラベーコンサラダ 春野菜の味噌汁	ミニピザ 豆乳	鶏肉 ベーコン かつお節 味噌 豆乳	米 春雨 砂糖 ごま油 マヨネーズ 餃子の皮	人参 玉ねぎ 大根 たけのこ しめじ いんげん しょうが アスパラガス ブロッコリー ごぼう 春キャベツ ピーマン コーン	鶏がら 醤油 ケチャップ
23日 (火)	れんげ田 ポークカレー 福神漬け ほうれん草のお浸し	甘夏ゼリー 番茶	豚肉 油揚げ かつお節	米 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース 福神漬け ほうれん草 もやし 甘夏 アガー	カレー粉 お好みソース カレー粉 醤油 アップルジュース
24日 (水)	バインパン コロケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 豆乳	焼きおにぎり 番茶	豚肉 ベーコン 豆乳 かつお節	パン じゃが芋 パン粉 油 ごま 砂糖 米	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 黄パプリカ トマト缶	ごしょう 塩 醤油 ケチャップ 鶏がら みりん
25日 (木)	ナポリタン おまめのサラダ チンゲン菜のスープ	抹茶小豆蒸しパン ココア	ウインナー 大豆 鶏肉 ベーコン 豆乳 あんこ	パスタ麺 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 枝豆 ブロッコリー コーン チンゲン菜	ケチャップ 塩 醤油 鶏がら 抹茶 純ココア
26日 (金)	ごはん つくしの佃煮 鯉のちゃんちゃん焼き たけのこのおかか和え 菜の花のすまし汁	★いちごの豆腐ムース 豆乳	鯉 味噌 かつお節 豆腐 豆乳	米 砂糖 マヨネーズ	つくし 人参 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ たけのこ 菜の花 菜ねぎ いちご アガー レモン汁	醤油 みりん 白だし 塩 いちごジャム
27日 (土)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ コールスローサラダ かぶの味噌汁	キャラメルポテト 番茶	豆腐 豚肉 かつお節 味噌	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 マヨネーズ さつまい	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ しょうが キャベツ コーン かぶ	鶏がら 醤油 みりん 酢 塩 キャラメル
29日 (金)	昭和の日					
30日 (火)	中華料理 中華丼 パンサンスー わかめスープ	ごま団子 番茶	豚肉 ツナ ハム 豆腐 あんこ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 春雨 ごま もち米	人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけのこ しいたけ しょうが きゅうり わかめ ねぎ えのき	鶏がら 醤油 酢

★は新メニュー、青字は旬の食材です。

- ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べておいてください。
- ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
- ・マヨネーズは卵不使用の物を提供します。
- ・17日の米粉クッキーは非常用備蓄食品を使用します。
- ・米は西脇市産のものを使用しています。
- ・火曜日、金曜日にはアレルギー食材を提供することがあります。
- ・しし座は小学校に向け、りんごジャム(個包装)を提供し練習します。



今月の完全除去アレルギー食材
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類