

日付	献立	材 料 名				おやつ	カロリー
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(Oは午後おやつ) 調味料		
01 木	ごはん 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 パナナ	米、○じゃがいも、○片栗粉、○油、ごま、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、みそ、○しらす干し、チーズ、○かつお節	バナナ、○キャベツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、なめこ、○あおのり	だし汁、○ケチャップ、○ソース、しょうゆ、酢、○塩、塩、パセリ粉	お好み焼き風ボテト	477kcal
02 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とコーンの和え物 みそ汁 グレープフルーツ	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、○バター、みそ	グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、マーマレード、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	シュガートースト	467kcal
05 月	ごはん カレーの煮つけ アスパラのお浸し すまし汁 パナナ	○中華めん、米、砂糖、○油	牛乳、かえい、○豚肉	バナナ、○もやし、アスパラガス、にんじん、○にら、こまつな、○にんじん、○コーン、えのきたけ、しょうが	だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、○中華だしの素、○塩、塩	ラーメン	445kcal
06 火	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め キャベツの磯和え 豆腐みそ汁 いちご	米、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、○バター、みそ	キャベツ、いちご、たまねぎ、しめじ、にんじん、なばな、ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩、カレー粉	クッキー	489kcal
07 水	食パン ハンバーグ ほうれん草とピーマンのソテー さつまいものミルクスープ グレープフルーツ	食パン、○米、さつまいも、片栗粉、○ごま、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、○かつお節	たまねぎ、グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、○ねぎ、パプリカ	○しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉、こしょう	ねぎおかかおにぎり	493kcal
08 木	たけのこごはん さばの塩焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁 パナナ	米、○コーンフレーク、砂糖	牛乳、さば、みそ、しらす干し	チンゲンサイ、バナナ、○バナナ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	コーンフレーク	442kcal
09 金	ごはん チキンのトマト煮 小松菜のごま和え すまし汁 オレンジ	米、○片栗粉、○砂糖、ごま、砂糖、油	牛乳、○牛乳、鶏肉、バター、○きな粉	オレンジ、こまつな、ホールトマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン、にんにく	だし汁、しょうゆ、塩、洋風だしの素、こしょう	牛乳もち	447kcal
12 月	カーライス グリーンサラダ にらとエノキのスープ バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、油、ごま、○片栗粉、○砂糖、○ごま油	牛乳、豚肉、○豚ひき肉、○牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、にら、○たけのこ、○しいたけ、○しょうが	カレールー、しょうゆ、○しょうゆ、塩、酢、○塩、だし汁	おやつ肉まん	477kcal
13 火	ごはん さわらのごま焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、ごま、○ごま	牛乳、さわら、みそ、○バター、○牛乳、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、○にんじん、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、○塩	にんじんスティック	473kcal
14 水	焼きそば きゅうりの昆布和え 麩のすまし汁 りんご	焼きそばめん、○米、油、麩、○油、○砂糖	牛乳、豚肉、○ツナ缶	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○にんじん、えのきたけ、ねぎ、○ひじき、○切り干しだいこん、塩こんが、あおのり	だし汁、ソース、○しょうゆ、しょうゆ、塩、○塩	ひじきごはん	455kcal
15 木	ごはん 鮭のポテト焼き 切下大根のソテー みそ汁 パナナ	米、○食パン、じゃがいも、さつまいも、ごま油	牛乳、さけ、みそ、○バター、○チーズ、バター	バナナ、はくさい、ねぎ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、○にんにく、あおのり	だし汁、塩、○パセリ粉、こしょう	ガーリックトースト	467kcal
16 金	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーの三色サラダ すまし汁 オレンジ	米、○ホットケーキミックス、ごま、油、砂糖	牛乳、鶏肉、○牛乳、○バター、みそ	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、コーン、○レモン、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、酢、こしょう	レモンケーキ	447kcal
19 月	豚ニラ丼 ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ	米、○ホットケーキミックス、○砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、○ヨーグルト、○クリームチーズ、○牛乳、みそ	たまねぎ、ほうれん草、バナナ、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん、にら、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	チーズマフィン	500kcal
20 火	ごはん 白身魚の梅焼き キャベツとじゃこの酢和え すまし汁 いちご	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	牛乳、かえい、○牛乳、しらす干し、油揚げ、みそ	キャベツ、いちご、にんじん、こまつな、えのきたけ、○コーン、うめ干し	だし汁、酢、木みりん、しょうゆ、塩	コーン蒸しパン	463kcal
21 水	ごはん 新じゃがそぼろ アスパラのおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○ごま、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、○バター、みそ、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	セサミクッキー	480kcal
22 木	食パン ボークチャップ もやしのナムル きのこのスープ パナナ	食パン、○米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、○ごま	牛乳、豚肉	もやし、バナナ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、ほうれん草、にんじん	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、塩、こしょう	ゆかりごはん	476kcal
23 金	ごはん さばのみそ煮 ピーマンのツナ和え 麩のすまし汁 オレンジ	米、○砂糖、わりごま、砂糖、麩	牛乳、○牛乳、さば、ツナ缶、みそ、○ゼラチン	オレンジ、○かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草、にんじん、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	かぼちゃプリン	456kcal
26 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー みそ汁 パナナ	米、○ホットケーキミックス、油、片栗粉、○油、砂糖	牛乳、鶏肉、○牛乳、みそ	バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	ホットケーキ	488kcal
27 火	ごはん 鮭のフライ 小松菜の煮浸し 豆腐すまし汁 グレープフルーツ	米、○麩、○砂糖、パン粉、小麦粉、油	牛乳、さけ、豆腐、○バター	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、ねぎ、わかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	麩のラスク	447kcal
28 水	カレーうどん ジャーマンポテト ほうれん草の磯和え オレンジ	うどん、○米、じゃがいも、片栗粉、油、○砂糖	牛乳、豚肉、○鶏ひき肉、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、のり、パセリ、○あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、○みりん、○しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	おにぎり(とりそばろ)	454kcal
30 金	ごはん さわらのねぎソース焼き チンゲン菜のさつと煮 みそ汁 パナナ	○じゃがいも、米、じゃがいも、○油、ごま油	牛乳、さわら、○ベーコン、○バター、○チーズ、みそ	チンゲンサイ、バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、○パセリ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、○塩	じゃがベーコンのチーズ焼き	456kcal

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。  
 ※献立に使用されてる食材で食べたことのないものはご家庭で試してください。



4月のメニュー

2021年4月分  
ぼけっとランド北赤羽

	月	火	水	木	金	土
屋食	☆☆お願い☆☆			1	2	3
食材	・献立に使用されている食材で、まだ食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で食べられるかどうかの確認をお願いします。 ・仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承下さい。 ・離乳食に関しては、月齢・成長に合わせて、屋食の材料より取り分け、提供致します。			プレ保育	プレ保育	土曜日の献立は、連絡ノートにてお知らせします。
おやつ						
食材						
屋食	5	6	7	8	9	10
食材	おかゆ 白身魚のほぐし煮 小松菜の煮浸し すまし汁 パナナ	おかゆ ささみのほぐし煮 キャベツのトロトロ煮 みそ汁	食パン 鶏肉と玉ねぎ煮 ほうれん草の煮浸し スープ	おかかかゆ 白身魚のミルク煮 青菜とにんじん煮 みそ汁 パナナ	おかゆ ささみのトマト煮 小松菜の煮浸し すまし汁	
おやつ	プレ保育	プレ保育	プレ保育	ヨーグルト	バナナ	
食材				ヨーグルト	バナナ	
屋食	12	13	14	15	16	17
食材	おかゆ 肉じゃが風 キャベツとにんじん煮 スープ	おかゆ 白身魚のほぐし煮 ほうれん草のおかか煮 みそ汁	野菜うどん 鶏肉と玉ねぎ煮 きゅうりとにんじん煮 りんご	おかゆ 鮭のほぐし煮 青菜とにんじん煮 みそ汁 パナナ	おかゆ ささみのミルク煮 ブロッコリー煮 すまし汁	
おやつ	青のりがゆ	バナナ	ひじきがゆ	食パン	米粉のバナナパンケーキ	
食材	ごはん・青のり	バナナ	ごはん・ひじき	食パン	米粉・バナナ	
屋食	19	20	21	22	23	24
食材	青のりがゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 青菜とにんじん煮 みそ汁 パナナ	しらすがゆ 白身魚のほぐし煮 キャベツのトロトロ煮 すまし汁	おかゆ じゃがいもとそぼろ煮 にんじん煮 みそ汁	食パン ささみのほぐし煮 ほうれん草ともやし煮 スープ パナナ	おかゆ 白身魚のミルク煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁	保護者会
おやつ	ヨーグルト	米粉のコーン蒸しパン	バナナ	おかかかゆ	かぼちゃのマッシュ	
食材	ヨーグルト	米粉・コーン	バナナ	ごはん・かつお節	かぼちゃ	
屋食	26	27	28	29	30	
食材	おかゆ ささみのほぐし煮 ブロッコリーとひじき煮 みそ汁 パナナ	おかゆ 鮭のほぐし煮 小松菜の煮浸し すまし汁	肉うどん じゃがいも煮 ほうれん草の煮浸し	昭和の日	おかゆ 白身魚のミルク煮 青菜とにんじん煮 みそ汁 パナナ	
おやつ	米粉のパンケーキ	ヨーグルト	青のりがゆ		じゃがいものマッシュ	
食材	米粉	ヨーグルト	ごはん・青のり		じゃがいもの	

日付	献立	材 料 名				おやつ	カロリー
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(Oは午後おやつ) 調味料		
01 木	ごはん 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 パナナ	米、Oじゃがいも、O片栗粉、O油、ごま、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、みそ、Oしらす下し、チーズ、Oかつお節	バナナ、Oキャベツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、なめこ、Oあおのり	だし汁、Oケチャップ、Oソース、しょうゆ、酢、O塩、塩、パセリ粉	お好み焼き風ボテト	477kcal
02 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とコーンの和え物 みそ汁 グレープフルーツ	米、O食パン、じゃがいも、O砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、Oバター、みそ	グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、マーマレード、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	シュガードーナツ	467kcal
05 月	ごはん カレーの煮つけ アスパラののお浸し すまし汁 パナナ	O中華めん、米、砂糖、O油	牛乳、かえい、O豚肉	バナナ、Oもやし、アスパラガス、にんじん、Oにら、こまつな、Oにんじん、Oコーン、えのきたけ、しょうが	だし汁、Oしょうゆ、しょうゆ、O中華だしの素、O塩、塩	ラーメン	445kcal
06 火	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め キャベツの磯和え 豆腐みそ汁 いちご	米、O小麦粉、O砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、Oバター、みそ	キャベツ、いちご、たまねぎ、しめじ、にんじん、なばな、ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩、カレー粉	クッキー	489kcal
07 水	食パン ハンバーグ ほうれん草とピーマンのソテー さつまいものミルクスープ グレープフルーツ	食パン、O米、さつまいも、片栗粉、Oごま、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、Oかつお節	たまねぎ、グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、Oねぎ、パプリカ	Oしょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉、こしょう	ねぎおかかおにぎり	493kcal
08 木	たけのこごはん さばの塩焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁 パナナ	米、Oコーンフレーク、砂糖	牛乳、さば、みそ、しらす下し	チンゲンサイ、バナナ、Oバナナ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	コーンフレーク	442kcal
09 金	ごはん チキンのトマト煮 小松菜のごま和え すまし汁 オレンジ	米、O片栗粉、O砂糖、ごま、砂糖、油	牛乳、O牛乳、鶏肉、バター、Oきな粉	オレンジ、こまつな、ホールトマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン、にんにく	だし汁、しょうゆ、塩、洋風だしの素、こしょう	牛乳もち	447kcal
12 月	カレーライス グリーンサラダ にらとエノキのスープ バナナ	米、じゃがいも、O小麦粉、油、ごま、O片栗粉、O砂糖、Oごま油	牛乳、豚肉、O豚ひき肉、O牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、にら、Oたけのこ、Oしいたけ、Oしょうが	カレールー、しょうゆ、Oしょうゆ、塩、酢、O塩、だし汁	おやつ肉まん	477kcal
13 火	ごはん さわらのごま焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	米、O小麦粉、じゃがいも、O砂糖、ごま、Oごま	牛乳、さわら、みそ、Oバター、O牛乳、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、Oにんじん、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、O塩	にんじんスティック	473kcal
14 水	焼きそば きゅうりの昆布和え 鮎のすまし汁 りんご	焼きそばめん、O米、油、鮎、O油、O砂糖	牛乳、豚肉、Oツナ缶	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、Oにんじん、えのきたけ、ねぎ、Oひじき、O切り干しだいこん、塩こんが、あおのり	だし汁、ソース、Oしょうゆ、しょうゆ、塩、O塩	ひじきごはん	455kcal
15 木	ごはん 鮭のポテト焼き 切干大根のソテー みそ汁 パナナ	米、O食パン、じゃがいも、さつまいも、ごま油	牛乳、さけ、みそ、Oバター、Oチーズ、バター	バナナ、はくさい、ねぎ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、Oにんにく、あおのり	だし汁、塩、Oパセリ粉、こしょう	ガーリックトースト	467kcal
16 金	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーの三色サラダ すまし汁 オレンジ	米、Oホットケーキミックス、ごま、油、砂糖	牛乳、鶏肉、O牛乳、Oバター、みそ	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、コーン、Oレモン、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、酢、こしょう	レモンケーキ	447kcal
19 月	豚ニラ丼 ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ	米、Oホットケーキミックス、O砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、Oヨーグルト、Oクリームチーズ、O牛乳、みそ	たまねぎ、ほうれん草、バナナ、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん、にら、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	チーズマフィン	500kcal
20 火	ごはん 白身魚の梅焼き キャベツとじゃこの酢和え すまし汁 いちご	米、O小麦粉、O砂糖、砂糖	牛乳、かえい、O牛乳、しらす下し、油揚げ、みそ	キャベツ、いちご、にんじん、こまつな、えのきたけ、Oコーン、うめ下し	だし汁、酢、本みりん、しょうゆ、塩	コーン蒸しパン	463kcal
21 水	ごはん 新じゃがそばろ アスパラのおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	米、じゃがいも、O小麦粉、O砂糖、Oごま、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、Oバター、みそ、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	セサミクッキー	480kcal
22 木	食パン ボークチャップ もやしのナムル きのこのスープ パナナ	食パン、O米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、Oごま	牛乳、豚肉	もやし、バナナ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、ほうれん草、にんじん	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、塩、こしょう	ゆかりごはん	476kcal
23 金	ごはん さばのみそ煮 ピーマンのツナ和え 鮎のすまし汁 オレンジ	米、O砂糖、ねりごま、砂糖、鮎	牛乳、O牛乳、さば、ツナ缶、みそ、Oセラチン	オレンジ、Oかぼちゃ、ピーマン、ほうれん草、にんじん、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	かぼちゃプリン	456kcal
26 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー みそ汁 パナナ	米、Oホットケーキミックス、油、片栗粉、O油、砂糖	牛乳、鶏肉、O牛乳、みそ	バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	ホットケーキ	488kcal
27 火	ごはん 鮎の塩焼き 小松菜の煮浸し 豆腐すまし汁 グレープフルーツ	米、O鮎、O砂糖、パン粉、小麦粉、油	牛乳、さけ、豆腐、Oバター	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、ねぎ、わかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	鮎のラスク	447kcal
28 水	カレーうどん ジャーマンポテト ほうれん草の磯和え オレンジ	うどん、O米、じゃがいも、片栗粉、油、O砂糖	牛乳、豚肉、O鶏ひき肉、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、のり、パセリ、Oあおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、Oみりん、Oしょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	おにぎり(とりそばろ)	454kcal
30 金	ごはん さわらのねぎソース焼き チンゲン菜のさつと煮 みそ汁 パナナ	Oじゃがいも、米、じゃがいも、O油、ごま油	牛乳、さわら、Oベーコン、Oバター、Oチーズ、みそ	チンゲンサイ、バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、Oパセリ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、O塩	じゃがベーコンのチーズ焼き	456kcal

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。  
 ※献立に使用されてる食材で食べたことのないものはご家庭で試してください。

