

🐣 4月 予定献立表 🐣

日	曜日	10時おやつ	こんだて	15時おやつ	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
					血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくなる
1	火	バナナ	五分つきごはん 高野豆腐の照り焼き アスパラのごま和え ごぼうのみそ汁	牛乳 苺大福	高野豆腐 いりごま 油揚げ かたくちいわし 甘みそ 牛乳 こしあん	米 薄力粉 ごま油 三温糖 白玉粉 上白糖 片栗粉	アスパラガス キャベツ ごぼう 人参 玉ねぎ こねぎ いちご
2	水	オレンジ	五分つきごはん 筍と厚揚げの煮物 春雨サラダ ジャがいも豆乳入りみそ汁	牛乳 ラスク	鶏もも肉 厚揚げ 豆乳 かたくちいわし 甘みそ 牛乳	米 なたね油 三温糖 は るさめ ジャが芋 フラン スパン グラニュー糖 マーガリン	たけのこ 人参 玉ねぎ さやい んげん きゅうり キャベツ 冷 凍スイートコーン ぶなしめじ こねぎ
3	木	レーズン	五分つきごはん 豆の照り煮 れんこんツナ炒め しめじのみそ汁	牛乳 温野菜	大豆 鶏もも肉 ツナ缶 かたくちいわし 甘みそ 牛乳	米 ジャが芋 なたね油 三温糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが レンコン ぶなしめじ こねぎ スナップえんどう
4	金	クッキー	五分つきごはん ししゃも きんぴらごぼう おから入りかき玉汁	牛乳 スイートポテト	めざし おから 卵 かつ お節 牛乳 スキムミルク 卵黄	米 しらたき なたね油 三温糖 ごま油 さつまい も マーガリン 上白糖	ごぼう 人参 玉ねぎ えのきた け こねぎ 真昆布
7	月	棒チーズ	五分つきごはん 魚のトマトソースムニエル ポテトサラダ もずくスープ	牛乳 かしわおにぎり	あこうだい ソフト豆腐 かつお節 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	米 薄力粉 マーガリン 三温糖 ジャが芋 マヨ ネーズ	トマトホール缶 玉ねぎ セロ リー 人参 きゅうり もずく えのきたけ こねぎ ごぼう
8	火	せんべい	五分つきごはん ジャが芋のそぼろ煮 キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 いちごゼリー	鶏ひき肉 いりごま ソフ ト豆腐 かたくちいわし 甘みそ 牛乳	米 ジャが芋 なたね油 三温糖 片栗粉 上白糖	玉ねぎ 人参 さやえんどう キャベツ えのきたけ こねぎ イナアガー いちご
9	水	バナナ	五分つきごはん 炒り豆腐 きゅうりと大根のサラダ 南瓜のみそ汁	牛乳 ちんすこう	ソフト豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ かたくちいわし 甘みそ 牛乳	米 なたね油 三温糖 薄 力粉 黒砂糖 ラード	玉ねぎ 人参 干しいたけ さや いんげん きゅうり 大根 西洋 かぼちゃ こねぎ
10	木	クッキー	五分つきごはん クリームシチュー あらめのサラダ ヨーグルト	牛乳 あべ川マカロニ	鶏もも肉 牛乳 生クリー ム ツナ缶 ヨーグルト健康 きな粉	米 ジャが芋 薄力粉 有 塩バター なたね油 三温 糖 マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 冷凍スイートコー ン あらめ きゅうり 大根
11	金	オレンジ	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き キャベツの納豆和え 春野菜スープ	牛乳 牛乳寒天	白鮭 甘みそ 納豆 いり ごま かつお節 牛乳	米 マヨネーズ ジャが芋 上白糖	人参 キャベツ 玉ねぎ アスパ ラガス 寒天 みかん缶詰
12	土	クッキー	和風スパゲティ バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ メロンパン	ベーコン ヨーグルト 牛乳	マカロニ なたね油	玉ねぎ 人参 干しいたけ えの きたけ ぶなしめじ こねぎ バ ナナ オレンジ
14	月	棒チーズ	五分つきごはん 肉じゃが 切干し大根のカミカミサラダ わかめのみそ汁	牛乳 きなこプリン	豚もも肉 ソフト豆腐 か たくちいわし 甘みそ 牛 乳 きな粉	米 ジャが芋 しらたき 三温糖 なたね油 上白糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん 切 干し大根 刻み昆布 さやえん どう 乾燥わかめ 寒天
15	火	バナナ	たけのごはん 鮭の塩焼き キャベツの納豆和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏もも肉 白鮭 納豆 い りごま 厚揚げ かたくち いわし 甘みそ 牛乳 ス キムミルク	米 しらたき 三温糖 薄 力粉 黒砂糖	たけのこ 人参 糸みつば キャ ベツ 玉ねぎ 切りみつば 干し ぶどう
16	水	オレンジ	五分つきごはん ポテトオムレツ マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 おかおにぎり	鶏ひき肉 卵 牛乳 かつ お節 かつお節パック	米 ジャが芋 なたね油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅう り スイートコーン缶 乾燥わか め 緑豆もやし 冷凍スイート コーン
17	木	せんべい	五分つきごはん ポークカレー 切干し大根サラダ ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト健康 牛乳	米 ジャが芋 なたね油 薄力粉 マーガリン はち みつ 三温糖 食パン い ちごジャム	玉ねぎ 人参 切干し大根 きゅ うり
18	金	クッキー	五分つきごはん 魚のステーキソースかけ さつまいもサラダ 油揚げのみそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	かれい 油揚げ かたくち いわし 甘みそ 牛乳 ナ チュレ恵	米 薄力粉 なたね油 三 温糖 さつまいも マヨ ネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり ぶなし めじ こねぎ バナナ みかん缶 詰 もも缶詰
19	土	せんべい	五目うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ バタークリームパン	鶏もも肉 油揚げ 蒸しか まぼこ かつお節 ヨーグ ルト 牛乳	干うどん麺	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ こね ぎ 真昆布 バナナ オレンジ
21	月	棒チーズ	五分つきごはん 白身魚のカレームニエル 野菜の納豆和え ミネストローネスープ	牛乳 さつまいものグラッセ	あこうだい 納豆 いりご ま ベーコン かつお節 牛乳	米 薄力粉 マーガリン マカロニ ジャが芋 さつ まいも 上白糖 有塩バ ター	キャベツ ほうれん草 人参 玉 ねぎ パセリ トマトホール缶 ター
22	火	バナナ	五分つきごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 中華スープ	牛乳 鮭おにぎり	ソフト豆腐 豚ひき肉 甘 みそ いりごま 卵 かつ お節 牛乳 白鮭	米 なたね油 三温糖 ご ま油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ なら 人参 干しいたけ きゅうり 冷凍ス イートコーン こねぎ えのきた け
23	水	オレンジ	五分つきごはん 高野豆腐とひき肉の重ね焼き キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	牛乳 クッキー	高野豆腐 鶏ひき肉 かつ お節パック 油揚げ かたくちいわし 甘みそ 牛乳 卵	米 片栗粉 三温糖 薄力 粉 マーガリン 上白糖	干しいたけ 人参 キャベツ 冷 凍スイートコーン 大根 玉ねぎ 切りみつば
24	木	レーズン	五分つきごはん 南瓜のそぼろ煮 ツナ和え えのきのみそ汁	牛乳 きなこサンド	鶏ひき肉 ツナ缶 油揚げ かたくちいわし 甘みそ 牛乳 きな粉 豆乳	米 なたね油 三温糖 片 栗粉 食パン マーガリン 上白糖	西洋かぼちゃ 玉ねぎ 人参 さ やいんげん キャベツ きゅうり スイートコーン缶 乾燥わかめ えのきたけ
25	金	クッキー	五分つきごはん さわらの照り焼き アスパラのマヨネーズ和え ジャが芋のみそ汁	牛乳 いちごヨーグルトケーキ	さより かたくちいわし 甘みそ 牛乳 卵 ナチュ レ恵	米 マヨネーズ ジャが芋 マーガリン 上白糖 薄力 粉	しょうが アスパラガス キャベ ツ 冷凍スイートコーン 乾燥わ かめ えのきたけ 人参 玉ねぎ いちご
26	土	せんべい	チャンポン バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 焼き込みパン	豚もも肉 蒸しかまぼこ かつお節 牛乳 ヨーグル ト	中華麺 ごま油 焼き込み パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 緑豆も やし 冷凍スイートコーン 青 ピーマン こねぎ バナナ オレ ンジ
28	月	棒チーズ	五分つきごはん 魚のごまみそ焼き 納豆おろし和え すまし汁	牛乳 ポテトもち	かれい 甘みそ いりごま 納豆 かつお節 牛乳	米 三温糖 麩 ジャが芋 片栗粉 なたね油 マーガ リン	きゅうり キャベツ 大根 人参 乾燥わかめ 玉ねぎ えのきたけ 真昆布 焼きのり
30	水	バナナ	五分つきごはん ごまつくね焼き ツナサラダ 南瓜ポタージュ	牛乳 わかめおにぎり	鶏ひき肉 卵 甘みそ ご ま ツナ缶 牛乳	米 生パン粉 三温糖 マ カロニ マヨネーズ	えのきたけ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 西洋かぼちゃ

※誕生会は25日(金)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。

※くま・きりん・ぞう組は30日(水)がお弁当の日です。この日におにぎり作りを行うので、**おかずのみ**準備をお願いします。

