

4月のこんだてひょう



旭が丘保育園

日	曜	お屋のこんだて	調味料	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
1	月	菜めし いわしのみそ煮 野菜のゴマサラダ 味噌汁 牛乳(※)	酢 しょうゆ	魚 なたと 豆腐 味噌 牛乳	小松菜 人参 キャベツ えのき わかめ	米 油 砂糖 ごま
2	火	ごはん ツナサラダ 肉豆腐 牛乳(※)	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 こんにゃく 葱 生姜 小松菜 キャベツ キュウリ コーン	米 油
3	水	焼そば みかんサラダ チーズ(りすぐみ) 牛乳(※)	酢 ソース 塩 しょうゆ	豚肉 チーズ 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし ピーマン しめじ 青のり みかん パセリ	中華めん 油
4	木	食パン ジャム ちゃんぽん さつまいもサラダ 牛乳(※)	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	豚肉 なたと 牛乳	キャベツ 人参 玉葱 もやし きくらげ 小松菜 キュウリ コーン レーズン	小麦粉 ごま油 中華めん さつまいも マヨネーズ
5	金	ごはん ごまふりかけ 牛乳(※) 炒り豆腐 春キャベツのスープ	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	とり肉 ベーコン 卵 豆腐 ちくわ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 パセリ こんにゃく しいたけ 小松菜	米 油 砂糖
6	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	塩 カレールー	ツナ 牛乳	人参 玉葱 しめじ みかん りんご	米 油 じゃがいも
8	月	わかめごはん マーボー豆腐 菜の花和え フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ	豚肉 豆腐 味噌 卵 牛乳	葱 人参 なら もやし ほうれん草 果物	米 砂糖 油
9	火	キャロットパン コールスローサラダ クリームシチュー 牛乳 フォローアップミルク(※)	シチューの素 塩 こしょう コンソメ 酢	豚肉 牛乳 フォローアップミルク	玉葱 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ キュウリ パイン	小麦粉 油 じゃがいも
10	水	じゃこチャーハン ポテトサラダ わかめスープ 牛乳(※)	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	いかなご 卵 豆腐 ハム 牛乳	人参 小松菜 玉葱 わかめ キュウリ コーン レタス	米 油 ごま じゃがいも マヨネーズ
11	木	ごはん ちくわのいそべあげ 味噌汁 じゃがいものきんぴら炒め煮 牛乳(※)	塩 しょうゆ	豚肉 ちくわ 味噌 さつまあげ 豆腐 牛乳	人参 ピーマン 青のり もやし なめこ	米 油 砂糖 ごま
12	金	ごはん きざみのり 八宝菜 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩	豚肉 かまぼこ 味噌 油あげ 牛乳	のり 竹の子 人参 白菜 チンゲン菜 しいたけ 玉葱 もやし 葱	米 油 ごま油
13	土	焼そば 中華風野菜スープ 牛乳(※)	ソース 塩 しょうゆ こしょう コンソメ	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油 ごま油
15	月	ポークカレー チーズ(りすぐみ) フルーツポンチ 牛乳(※)	塩 カレールー	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース みかん りんご いちご	米 油 じゃがいも
16	火	ロールパン 魚のフライ 牛乳 野菜のナムル つぶつぶコンソメ フォローアップミルク(※)	しょうゆ 酢 コンソメ	魚 ハム ベーコン 牛乳 フォローアップミルク	ほうれん草 人参 もやし キュウリ 玉葱 コーン パセリ	小麦粉 ごま油 油 砂糖 クルトン
17	水	スパゲティナポリタン 牛乳(※) フレッシュサラダ チーズ(りすぐみ)	ケチャップ こしょう	ハム ヨーグルト チーズ 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー キュウリ みかん もも	スパゲティ マヨネーズ
18	木	竹の子ごはん サラダステーキ 二色おひたし すまし汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩 こしょう	魚 油あげ 豆腐 牛乳	ブロッコリー 竹の子 人参 キャベツ キュウリ わかめ	米 砂糖
19	金	ごはん ミートボール 切り昆布の炒め煮 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ みりん	豚肉 とり肉 油あげ 豆腐 味噌 牛乳	切り昆布 ごぼう 人参 しいたけ こんにゃく えのき わかめ	米 油 砂糖 ごま
20	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ みりん	豚肉 なたと 卵 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
22	月	ごはん おかかふりかけ フルーツ 春野菜の煮しめ 味噌汁 牛乳(※)	塩 しょうゆ	魚 生揚げ とり肉 味噌 牛乳	人参 竹の子 こんにゃく さやえんどう かぼちゃ えのき 玉葱 果物	米 麩 砂糖 じゃがいも
23	火	ロールパン 豚肉と大豆の揚げ煮 白菜と卵のスープ フォローアップミルク(※)	カレー粉 塩 コンソメ	豚肉 大豆 ベーコン 卵 フォローアップミルク	白菜 人参 なら 竹の子 こんにゃく	小麦粉 油 じゃがいも
24	水	焼そば 卵サラダ チーズ(りすぐみ) 牛乳(※)	しょうゆ 酢 ソース こしょう	豚肉 チーズ 卵 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり キュウリ コーン ブロッコリー	中華めん 油 じゃがいも
25	木	パンブキンパン ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー ジュリアンスープ 牛乳(※)	塩 こしょう コンソメ ケチャップ ソース	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	かぼちゃ コーン 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー キャベツ セロリ	小麦粉 油 砂糖
26	金	ごはん ビビンバ 味噌汁 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ	豚肉 卵 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 なめこ えのき 小松菜 果物	米 ごま油 砂糖 ごま
27	土	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	塩 カレールー	豚肉 牛乳	玉葱 人参 りんご みかん	米 油 じゃがいも
30	火	食パン ジャム とりのから揚げ フォローアップミルク(※) りんご入りフレンチサラダ 春雨のとろみスープ	酢 塩 しょうゆ	とり肉 ハム フォローアップミルク	キャベツ りんご キュウリ レーズン 春雨 チンゲン菜 コーン	小麦粉 油 砂糖 ごま油

食材の都合により、メニューの変更もあります

(※)印の牛乳・フォローアップミルクは、午後のおやつ時に飲みます