

4月のこんだてひょう



旭が丘幼稚園

日	曜	お昼のこんだて	カロリー (kcal)	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	水	ポークカレー フルーツポンチ チーズ 牛乳	/	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご みかん いちご もも	米 油 じゃがいも
2	木	食パン ジャム わかめスープ 豚肉と野菜の千切り炒め 牛乳	/	豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 ピーマン わかめ レタス	小麦粉 ごま油 油 砂糖
3	金	菜めし いり豆腐 味噌汁 フルーツ 牛乳	/	とり肉 味噌 ちくわ 豆腐 油あげ 卵 牛乳	青葉 こんにやく しいたけ 人参 白菜 えのき 玉葱 果物	米 砂糖
4	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳	/	豚肉 なんと 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
6	月	ごはん ししゃもフライ ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳	/	魚 油あげ 味噌 牛乳	ひじき 人参 しいたけ しらたき 大根 小松菜	米 砂糖 油 じゃがいも
7	火	ごはん あじつけのり フルーツ 春野菜の煮しめ 味噌汁 牛乳	/	生揚げ 味噌 牛乳	のり 人参 竹の子 しいたけ こんにやく さやえんどう 果物 白菜 もやし なめこ	米 砂糖 じゃがいも 麩
8	水	焼そば さつまいもサラダ 小魚 牛乳	/	豚肉 魚 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり さつまいも キュウリ コーン レーズン	中華めん 油 マヨネーズ
9	木	ロールパン 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	/	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	コーン 玉葱 人参 ピーマン フロッコリー キャベツ セロリ	小麦粉 油 砂糖
10	金	ゆかりごはん 肉じゃが 味噌汁 牛乳	/	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	しそ 玉葱 人参 グリンピース こんにやく 小松菜	米 油 砂糖 じゃがいも 麩
11	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳	/	ツナ 牛乳	玉葱 人参 しめじ みかん りんご いちご	米 油 じゃがいも
13	月	ごはん ちくわのいそべあげ おひたし 沢煮 牛乳	460	ちくわ 豚肉 牛乳	青のり ほうれん草 もやし 人参 ごぼう しいたけ 竹の子 えのき 春雨 さやえんどう	米 油
14	火	パンプキンパン コールスローサラダ クリームシチュー 牛乳	471	豚肉 牛乳	かぼちゃ 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ キュウリ パイン レーズン	小麦粉 油 じゃがいも
15	水	キャロットピラフ 味噌汁 ほうれん草とコーンのおひたし 牛乳	440	とり肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム ほうれん草 もやし コーン えのき 葱	米
16	木	ロールパン ポテトコロッケ 野菜のナムル ニラ卵スープ 牛乳	465	豚肉 ハム 卵 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 キュウリ にら えのき	小麦粉 油 砂糖 ごま油
17	金	ポークカレー みかんサラダ 福神づけ 牛乳	490	豚肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 大根 みかん キャベツ パセリ	米 油 じゃがいも
18	土	焼そば 中華風野菜スープ 牛乳	/	豚肉 豆腐 卵 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
20	月	ごはん 魚のフライ 野菜のゴマサラダ カレー風味スープ 牛乳	475	魚 なんと ベーコン 牛乳	小松菜 人参 キャベツ	米 砂糖 油 じゃがいも ごま
21	火	キャロットパン ツナサラダ 肉豆腐 牛乳	504	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳	人参 玉葱 しらたき えのき 葱 生姜 小松菜 キャベツ キュウリ コーン	小麦粉 油
22	水	スパゲティナポリタン フレッシュサラダ チーズ 牛乳	487	ハム チーズ ヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ フロッコリー キュウリ みかん もも	スパゲティ 油 マヨネーズ
23	木	ロールパン ミートボール フルーツ マカロニサラダ 青菜入りかきたま汁 牛乳	470	豚肉 とり肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	キャベツ キュウリ 玉葱 人参 えのき 小松菜 果物	小麦粉 マカロニ マヨネーズ
24	金	わかめごはん マーボー豆腐 菜の花和え 牛乳	455	豚肉 豆腐 味噌 卵 牛乳	にんにく 葱 人参 にら わかめ ほうれん草 もやし	米 油 砂糖
25	土	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳	/	豚肉 牛乳	玉葱 人参 みかん りんご いちご	米 じゃがいも 油
27	月	ごはん ビビンバ かきたま汁 フルーツ 牛乳	446	豚肉 卵 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 白菜 果物	米 砂糖 ごま ごま油
28	火	竹の子ごはん 豆腐のハンバーグ 三色おひたし 味噌汁 ゼリー 牛乳	494	油あげ 豆腐 味噌 牛乳	竹の子 人参 キャベツ キュウリ えのき 玉葱 小松菜	米 砂糖
30	木	食パン ジャム マカロニグラタン コールスローサラダ 100%果汁	485	とり肉 牛乳	玉葱 マッシュルーム キャベツ キュウリ 人参 ほうれん草 コーン	小麦粉 マカロニ 油