

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	火	ごはん きざみのり 春野菜の煮しめ 味噌汁 牛乳(※)	塩 しょうゆ	とり肉 生揚げ 味噌 牛乳	人参 竹の子 しいたけ こんにゃく のり キャベツ 玉葱 わかめ	米 砂糖 じゃがいも 麩
2	水	じゃこチャーハン 大根サラダ カレー風味スープ 牛乳(※)	塩 こしょう 酢 しょうゆ コンソメ	いかなご 卵 ベーコン 牛乳	人参 小松菜 玉葱 キャベツ 大根 ブロッコリー	米 油 ごま じゃがいも ごま油
3	木	ロールパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) 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 ソース ケチャップ コンソメ	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	コーン 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー キャベツ セロリー	小麦粉 砂糖 油
4	金	ごはん 八宝菜 味噌汁 フルーツ 牛乳(※)	塩 しょうゆ	豚肉 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳	竹の子 人参 白菜 チンゲン菜 しいたけ 玉葱 えのき わかめ 果物	米 油 ごま油
5	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 みかん りんご	米 油 じゃがいも
7	月	わかめごはん マーボー豆腐 菜の花和え 牛乳(※)	しょうゆ	豚肉 卵 味噌 豆腐 牛乳	にんにく 葱 人参 にら わかめ ほうれん草	米 砂糖 油
8	火	食パン(りすぐみ) ジャム(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) 魚のフライ 牛乳(※) コールスローサラダ 根菜と鶏肉のスープ	塩 酢 こしょう	魚 とり肉 牛乳	キャベツ キュウリ 人参 レーズン 大根 生姜 葱 みかん	小麦粉 油
9	水	スパゲティミートソース みかんサラダ チーズ(りすぐみ) 牛乳(※)	ケチャップ 酢 ソース こしょう ハヤシルー	豚肉 牛乳	人参 玉葱 しめじ ピーマン トマト パセリ みかん キャベツ	スパゲティ
10	木	ごはん ツナサラダ 肉豆腐 牛乳(※)	しょうゆ みりん こしょう 塩 酢	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 こんにゃく えのき 葱 生姜 小松菜 キャベツ キュウリ コーン	米 油
11	金	ゆかりごはん 肉じゃが 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ みりん 塩	豚肉 味噌 牛乳	しそ 玉葱 人参 グリンピース こんにゃく 小松菜 もやし	米 油 じゃがいも 砂糖 麩
12	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳(※)	塩 みりん しょうゆ	豚肉 なた 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
14	月	ごはん ごまふりかけ 味噌汁 鶏のから揚げ キャベツの塩もみ 牛乳(※)	塩 こしょう	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 キャベツ 人参 なめこ えのき 小松菜	米 油 ごま
15	火	キャロットパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) ハムと花野菜のサラダ クリームシチュー 牛乳(※)	塩 こしょう シチューの素	ハム ベーコン 牛乳	人参 ブロッコリー コーン もやし 玉葱 しめじ ほうれん草	小麦粉 マヨネーズ じゃがいも
16	水	焼そば もやしのあっさりサラダ チーズ(りすぐみ) フォローアップミルク(※)	しょうゆ 酢 塩 ソース	豚肉 魚 フォローアップミルク	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	中華めん 油 ごま ごま油
17	木	竹の子ごはん サラダステーキ 三色おひたし すまし汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩	魚 油あげ 豆腐 牛乳	竹の子 人参 ブロッコリー キャベツ キュウリ わかめ 果物	米 砂糖 ごま油
18	金	ごはん ビビンバ 味噌汁 フルーツ 牛乳(※)	塩 しょうゆ	豚肉 卵 油あげ 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ えのき 玉葱 果物	米 砂糖 ごま ごま油
19	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	カレールー 塩	ツナ 牛乳	玉葱 人参 りんご みかん	米 じゃがいも 油
21	月	菜めし いわしのごまみそ煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ 酢	魚 豆腐 味噌 牛乳	小松菜 人参 キャベツ わかめ 青菜	米 油 砂糖
22	火	ポークカレー チーズ(りすぐみ) 野菜のゴマサラダ 牛乳	塩 カレールー 酢 しょうゆ	豚肉 チーズ なた 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 小松菜 キャベツ	米 油 じゃがいも ごま 砂糖
23	水	スパゲティナポリタン フォローアップミルク(※) フルーツサラダ チーズ(りすぐみ)	ケチャップ ソース 塩 酢 こしょう	魚 ハム チーズ フォローアップミルク	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ キュウリ コーン ブロッコリー みかん	スパゲティ 油
24	木	食パン(りすぐみ) ジャム(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) わかめスープ 豚肉と大豆の揚げ煮 牛乳(※)	しょうゆ 塩 カレー粉	豚肉 大豆 豆腐 牛乳	人参 竹の子 こんにゃく しいたけ わかめ レタス	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも
25	金	ごはん おかかふりかけ 牛乳(※) 卵ときらげの炒め物 春キャベツのスープ	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	豚肉 魚 卵 ベーコン 牛乳	玉葱 きくらげ 人参 小松菜 キャベツ パセリ	米 油 砂糖
26	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
28	月	ごはん ちくわのいそべあげ 野菜のナムル 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ 酢	ちくわ ハム 牛乳	青のり ほうれん草 人参 もやし キュウリ	米 油 砂糖 ごま油
30	水	チキンカレー フレッシュサラダ チーズ(りすぐみ) フォローアップミルク(※)	塩 カレールー	とり肉 チーズ ヨーグルト フォローアップミルク	玉葱 人参	米 油 マヨネーズ じゃがいも

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