幼　児

# 4月のこんだて

ところっこ保育園

| 日 | 曜日 | | 飲み物 | メニュー名 | 食品名 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 昼食 | 牛乳 | ごはん<br>カレイの竜田揚げ<br>豆苗とえのきのおかか和え<br>すまし汁 | 米<br>カレイ・醤油・酒・みりん・砂糖・片栗粉・生姜<br>豆苗・人参・えのき・醤油・鰹節<br>麩・葱・豆腐・鰹昆布だし・塩・醤油 |
| | | おやつ | 麦茶 | マヨコーントースト | 食パン・コーン・マヨネーズ・パセリ |
| 2 | 土 | 昼食 | 麦茶 | 肉汁うどん<br>果物 | うどん・豚肉・長葱・小松菜・ごま油・鰹昆布だし・酒・みりん・醤油・塩<br>バナナ |
| | | おやつ | 麦茶 | 鮭おにぎり | 米・鮭・塩 |
| 4 | 月 | 昼食 | 牛乳 | エビピラフ<br>鶏肉のソテー<br>お豆たっぷりツナサラダ<br>オニオンスープ | 米・えび・ハム・玉葱・人参・ピーマン・マーガリン・塩・コンソメ<br>鶏もも肉・マーガリン・塩・にんにく<br>大豆・キャベツ・胡瓜・ツナ・コーン・マヨネーズ<br>玉葱・パセリ・コンソメ・醤油 |
| | | おやつ | 麦茶 | ココアプリン | 牛乳・ココア・ゼラチン・砂糖 |
| 5 | 火 | 昼食 | 牛乳 | ごはん<br>レバーのナッツ和え<br>海藻サラダ<br>味噌汁 | 米<br>豚レバー・かぼちゃ・さつま芋・じゃが芋・砂糖・醤油・酒・生姜・片栗粉・アーモンド<br>ひじき・わかめ・キャベツ・胡瓜・人参・砂糖・醤油・酢・みりん<br>大根・油揚げ・わかめ・鰹昆布だし・味噌 |
| | | おやつ | 麦茶 | 肉まん | 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・油・豚ひき肉・玉葱・オイスターソース・ごま油<br>生姜・片栗粉 |
| 6 | 水 | 昼食 | 牛乳 | 【進級・入学おめでとう】<br>ごはん<br>チキン南蛮<br>わかめともやしのナムル<br>もずくと豆腐のすまし汁<br>果物 | 米<br>鶏肉・片栗粉・油・醤油・酢・砂糖・ごま油・玉葱・マヨネーズ・塩<br>もやし・わかめ・胡瓜・ごま油・塩・鶏ガラだし・胡麻<br>豆腐・もずく・鰹昆布だし・塩・醤油<br>デコポン |
| | | おやつ | 麦茶 | ジャムサンド | 食パン・いちごジャム |
| 7 | 木 | 昼食 | 牛乳 | ごはん<br>ポークチャップ<br>ポテトサラダ<br>春雨スープ | 米<br>豚肉・玉葱・人参・エリンギ・ピーマン・油・ケチャップ・にんにく・塩・コンソメ・砂糖<br>じゃが芋・ハム・胡瓜・人参・コーン・卵・マヨネーズ・塩<br>春雨・人参・葱・卵・コンソメ・塩・醤油 |
| | | おやつ | 麦茶 | 焼きおにぎり | 米・醤油 |
| 8 | 金 | 昼食 | 牛乳 | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>五目煮<br>味噌汁 | 米<br>鯖・塩<br>こんにゃく・人参・ごぼう・大豆・昆布・醤油・砂糖・みりん・酒・鰹昆布だし・塩<br>白菜・えのき・鰹昆布だし・味噌 |
| | | おやつ | 麦茶 | ドーナッツ | 小麦粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・卵・牛乳・油 |
| 9 | 土 | 昼食 | 麦茶 | 焼きそば<br>スティックサラダ<br>わかめスープ | 中華麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・ピーマン・もやし・油・ウスターソース・中濃ソース<br>胡瓜・人参・大根・マヨネーズ<br>わかめ・玉葱・中華だし・塩・胡麻 |
| | | おやつ | 麦茶 | ビスケット | ビスケット |
| 11 | 月 | 昼食 | 牛乳 | 黒米ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>切干大根のサラダ<br>味噌汁 | 米・黒米<br>豆腐・鶏ひき肉・パン粉・卵・牛乳・玉葱・しめじ・大根・砂糖・醤油・酒・みりん・鰹昆布だし・片栗粉・塩<br>切干大根・胡瓜・人参・カニカマ・マヨネーズ<br>じゃが芋・わかめ・鰹昆布だし・味噌 |
| | | おやつ | 麦茶 | クッキー | 小麦粉・砂糖・マーガリン |
| 12 | 火 | 昼食 | 牛乳 | カレーうどん<br>小松菜サラダ<br>果物 | うどん・豚肉・小松菜・玉葱・人参・油揚げ・鰹昆布だし・醤油・みりん・酒・塩・カレールウ<br>小松菜・ハム・プロセスチーズ・マヨネーズ<br>バナナ |
| | | おやつ | 麦茶 | おかかおにぎり | 米・鰹節・醤油 |
| 13 | 水 | 昼食 | 牛乳 | 五穀ご飯<br>赤魚の煮付け<br>豆苗とベーコン炒め<br>味噌汁 | 米・白麦・もちきび・もちあわ・アマランサス・胡麻<br>赤魚・生姜・みりん・醤油<br>豆苗・ベーコン・ごま油・にんにく・醤油<br>豆腐・葱・わかめ・鰹昆布だし・味噌 |
| | | おやつ | 麦茶 | お好み焼き | 小麦粉・豚肉・キャベツ・コーン・油・中濃ソース・マヨネーズ・青のり |
| 14 | 木 | 昼食 | 牛乳 | わかめごはん<br>鶏の唐揚げ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>果物 | 米・わかめごはんの素<br>鶏もも肉・酒・醤油・生姜・にんにく・マヨネーズ・片栗粉<br>マカロニ・ハム・胡瓜・コーン・マヨネーズ・塩<br>しめじ・玉葱・小葱・鰹昆布だし・味噌<br>キウイフルーツ |
| | | おやつ | 麦茶 | 黒糖蒸しパン | 小麦粉・黒糖・ベーキングパウダー・牛乳・油・黒ごま |
| 15 | 金 | 昼食 | 牛乳 | ごはん<br>チャプチェ<br>韓国風サラダ<br>わかめスープ | 米<br>牛肉・春雨・葱・椎茸・人参・玉葱・砂糖・醤油・にんにく・小葱・胡麻<br>サニーレタス・トマト・胡瓜・玉葱・醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま<br>わかめ・玉葱・中華だし・醤油・ごま |
| | | おやつ | 麦茶 | キャロットケーキ | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・牛乳・人参 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 土 | 昼食 | 麦茶 | 焼きそば<br>具だくさんコンソメスープ | 中華麺・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・油・塩・中濃ソース・ウスターソース<br>ウインナー・キャベツ・玉葱・赤ピーマン・人参・コンソメ・塩 |
| | | おやつ | 麦茶 | 塩おにぎり | 米・塩 |
| 18 | 月 | 昼食 | 牛乳 | ごはん<br>鶏肉のピカタ<br>かぼちゃとベーコン炒め<br>きのこの生姜スープ | 米<br>鶏肉・卵・粉チーズ・小麦粉・塩<br>かぼちゃ・ベーコン・にんにく・塩・オリーブオイル<br>しめじ・えのき・生姜・鶏ガラだし・オイスターソース・塩 |
| | | おやつ | 麦茶 | じゃこトースト | 食パン・しらす・マヨネーズ・青のり |
| 19 | 火 | 昼食 | 牛乳 | ごはん<br>豚野菜炒め<br>白和え<br>味噌汁 | 米<br>豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・酒・塩・醤油・砂糖・にんにく・中華だし<br>豆腐・ほうれん草・人参・椎茸・こんにゃく・すりごま・砂糖・醤油・サラダ菜<br>大根・油揚げ・鰹昆布だし・味噌 |
| | | おやつ | 麦茶 | ヨーグルト<br>コーンフレーク | ヨーグルト<br>コーンフレーク |
| 20 | 水 | 昼食 | 牛乳 | ごはん<br>鮭のねぎ味噌焼き<br>高野豆腐の卵とじ<br>すまし汁<br>果物 | 米<br>鮭・葱・味噌・醤油・砂糖・酒<br>高野豆腐・人参・椎茸・三つ葉・卵・砂糖・鰹昆布だし・醤油<br>麩・葱・えのき・鰹昆布だし・醤油・塩<br>オレンジ |
| | | おやつ | 麦茶 | ふかし芋 | さつま芋 |
| 21 | 木 | 昼食 | 牛乳 | スタミナ納豆丼<br>鶏の照り焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁 | 米・納豆・鶏ひき肉・小葱・酒・醤油・生姜・にんにく・砂糖・ごま油<br>鶏肉・片栗粉・醤油・酒・みりん・砂糖<br>ブロッコリー・人参・醤油・鰹節<br>キャベツ・なめこ・鰹昆布だし・味噌 |
| | | おやつ | 麦茶 | りんごゼリー<br>クラッカー | りんごジュース・ゼラチン・砂糖<br>クラッカー |
| 22 | 金 | 昼食 | 牛乳 | コストコパン<br>白身魚のフライ（タルタルソース）<br>青菜のソテー<br>ミネストローネ | コストコパン・マーガリン・いちごジャム<br>メルルーサ・小麦粉・パン粉・油・玉葱・卵・マヨネーズ・塩<br>ほうれん草・ベーコン・マーガリン・塩<br>キャベツ・玉葱・じゃが芋・人参・ベーコン・トマト缶・コンソメ・塩 |
| | | おやつ | 麦茶 | きつねおにぎり | 米・油揚げ・砂糖・醤油・酒 |
| 23 | 土 | 昼食 | 麦茶 | 親子丼<br>具沢山味噌汁 | 米・鶏肉・玉葱・卵・鰹昆布だし・醤油・みりん・酒・砂糖<br>大根・人参・キャベツ・鰹昆布だし・味噌 |
| | | おやつ | 麦茶 | 豆乳蒸しパン | 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳 |
| 25 | 月 | 昼食 | 牛乳 | トマトパスタ<br>チキンナゲット<br>きのこの生姜スープ<br>果物 | スパゲッティ・トマト・にんにく・ベーコン・オリーブオイル・塩・コンソメ<br>鶏ひき肉・卵・酒・醤油・マヨネーズ・小麦粉・塩・油<br>しめじ・えのき・生姜・オイスターソース・鶏ガラだし・塩<br>バナナ |
| | | おやつ | 麦茶 | 塩おにぎり | 米・塩 |
| 26 | 火 | 昼食 | 牛乳 | 納豆ごはん<br>肉じゃが<br>わかめと胡瓜の酢の物<br>味噌汁 | 米・納豆<br>豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・白滝・いんげん・砂糖・醤油・みりん・塩<br>わかめ・胡瓜・しらす・酢・鰹昆布だし・砂糖・塩<br>ほうれん草・油揚げ・鰹昆布だし・味噌 |
| | | おやつ | 麦茶 | 大学トースト | 食パン・砂糖・みりん・醤油・ごま |
| 27 | 水 | 昼食 | 牛乳 | ごはん<br>タンドリーチキン<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁<br>果物 | 米<br>鶏肉・玉葱・ヨーグルト・カレー粉・醤油・ケチャップ・生姜・にんにく・塩<br>ごぼう・にんじん・マヨネーズ・胡麻<br>大根・小松菜・鰹昆布だし・味噌<br>ゴールデンキウイ |
| | | おやつ | 麦茶 | 焼きそば | 中華麺・キャベツ・人参・玉葱・豚肉・油・中濃ソース・ウスターソース |
| 28 | 木 | 昼食 | 牛乳 | 【成長を祝う日】<br>たけのこご飯<br>鮭のマヨコーン焼き<br>ほうれん草のごま味噌和え<br>若竹汁 | 米・たけのこ・油揚げ・昆布・醤油・みりん・酒・塩<br>鮭・コーン・マヨネーズ・塩<br>ほうれん草・人参・味噌・砂糖・みりん・胡麻<br>たけのこ・わかめ・鰹昆布だし・塩・醤油 |
| | | おやつ | 麦茶 | 柏餅風蒸しパン | 米粉・砂糖・ベーキングパウダー・油・豆乳・小豆・ほうれん草 |
| 29 | 金 | 昭和の日 | | | |
| 30 | 土 | 昼食 | 麦茶 | エビピラフ<br>春雨スープ | 米・ハム・エビ・玉葱・人参・ピーマン・マーガリン・塩・コンソメ<br>春雨・人参・葱・卵・コンソメ・塩・醤油 |
| | | おやつ | 麦茶 | バナナ・せんべい | バナナ・せんべい |