



# 4月のよていこんだて

## 2020年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 水	昼食	ごはん てりやきミートボール 切干大根の炒め煮 麩とわかめのすまし汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖、油 麩	合い挽きミンチ、鶏レバー 大豆水煮、ちくわ 昆布、わかめ	玉ねぎ 切干大根、人参、きぬさや 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	りんご、みかん缶、もも缶	ゼラチン
2 16 30 木	昼食	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 厚揚げと小松菜煮 じゃがいものみそ汁	米 マヨネーズ、小麦粉 砂糖 じゃがいも	魚 厚揚げ みそ	小松菜 玉ねぎ、ねぎ	酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ごまクッキー (16日 ほうじ茶クッキー) 牛乳	小麦粉、ごま、砂糖、マーガリン 小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 卵 牛乳		ほうじ茶
3 17 金	昼食	クリームスープスパゲティ コーンサラダ	スパゲティ、マーガリン、小麦粉、油 砂糖、油	鶏肉、牛乳、スキムミルク	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ キャベツ、人参、アスパラガス、コーン缶	コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう
	午後おやつ	サモサ 牛乳	さつまいも、餃子の皮、砂糖、油	牛乳	りんご	
4 18 土	昼食	豚丼 みそ汁 くだもの	米、麩、砂糖、油、片栗粉	豚肉 みそ	玉ねぎ、えのき 小松菜、人参、玉ねぎ くだもの	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
6 20 月	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁	米 油	豚肉 みそ	玉ねぎ、人参、小松菜、パプリカ、しょうが かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ビスケット、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
7 21 火	昼食	パン 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ オニオンスープ	パン、ジャム 油、砂糖、小麦粉 砂糖、マヨネーズ 油	鶏肉 ひじき、ツナ缶	玉ねぎ、トマト缶 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	コンソメ、塩こしょう、酒 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	焼きうどん 牛乳	うどん、油、マーガリン	ちりめんじゃこ、かつお節 牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	しょうゆ、酒、みりん、塩こしょう
8 22 水	昼食	ごはん 魚のフライ 春キャベツのゆかり和え 豆腐のみそ汁	米 小麦粉、パン粉、油	魚、卵 豆腐、わかめ、みそ	キャベツ、人参 玉ねぎ	塩こしょう、酒、ソース しょうゆ、ゆかり 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳		ココア、ベーキングパウダー
9 23 木	昼食	ごはん 肉団子のみそスープ もやしのナムル	ごはん 春雨、片栗粉、油 ごま、ごま油、砂糖	鶏ミンチ、卵、みそ	白菜、玉ねぎ、人参、えのき、しょうが もやし、人参、ほうれん草	煮干し、だしパック 酢、しょうゆ
	午後おやつ	麩のラスク くだもの 牛乳	麩、砂糖、マーガリン	牛乳	くだもの	
10 金	昼食	チキンカレーライス 春キャベツのレモン風味サラダ	米、じゃがいも、油 砂糖、油	鶏肉 ハム	玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ、人参、ブロッコリー、レモン汁	カレールウ、ウスターソース 酢、しょうゆ
	午後おやつ	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	卵、きなこ、牛乳 牛乳		塩
11 25 土	昼食	ちゃんぽん麺 小松菜の塩昆布和え	中華めん、油 ごま油、ごま	豚肉 塩こんぶ	玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ 小松菜、人参	シャンタン、塩こしょう、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
13 27 月	昼食	麦ごはん 肉じゃが キャベツのみそ汁	米、押し麦 じゃがいも、砂糖、油	豚肉 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、いんげん、糸こんにゃく 玉ねぎ、キャベツ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	せんべい、キャンディーチーズ 牛乳		キャンディーチーズ 牛乳		せんべい
14 28 火	昼食	パン 魚のムニエル 青菜のソテー もやしスープ	パン、ジャム 小麦粉、マーガリン マーガリン、砂糖、油 油	魚	ほうれん草、小松菜、人参、エリンギ もやし、玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう コンソメ、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	鶏ごぼうおにぎり	米、砂糖	鶏ミンチ	人参、ごぼう	だし汁、しょうゆ、みりん、酒

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

\*毎週月曜日・・・礼拝

\*4/4(土)空の鳥:入園式 野の百合:進級・入園式

\*4/25(金)お誕生会 メニュー:ちらし寿司、チキン南蛮、春野菜のサラダ、すまし汁、くだもの

\*体育遊びについては、後日お知らせ致します



(おやつ)カップケーキ、牛乳