



4月のよていこんだて

2021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 木	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 青菜のごま和え かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	鶏肉 みそ	ほうれん草、小松菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	りんご、もも缶、みかん缶	ゼラチン
2 16 金	昼食	肉うどん 春キャベツのじゃこ和え	うどん、砂糖 砂糖、油	豚肉、昆布 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、ねぎ キャベツ、パセリ	花かつお、しょうゆ、みりん、酒 酢、塩
	午後おやつ	もちもちパン 牛乳	ホットケーキミックス、白玉粉	牛乳、チーズ、粉チーズ 牛乳		
3 17 土	昼食	ピラフ 野菜スープ くだもの	米、コーン缶、マーガリン じゃがいも、油	鶏ミンチ 大豆水煮	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参 くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
5 19 月	昼食	雑穀ごはん マカロニグラタン キャベツのみそ汁	米、雑穀米 マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉、油	鶏肉、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳 みそ	玉ねぎ、しめじ、アスパラガス キャベツ、玉ねぎ、人参	塩 コンソメ、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
6 20 火	昼食	パン 魚のマヨネーズ焼き 青菜のソテー オニオンスープ	食パン、ジャム マヨネーズ、小麦粉 マーガリン、砂糖 油	魚 ベーコン	ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	塩こしょう、酒 コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	豚ミンチ、卵、かつお節、青のり 牛乳	キャベツ、ねぎ	ソース、ケチャップ、だしパック、ベーキングパウダー
7 21 水	昼食	ごはん 肉団子と野菜の甘酢あん 豆腐の中華スープ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉、油 油	合い挽きミンチ、鶏レバー 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが 玉ねぎ、えのき	酢、ケチャップ、酒、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	きなこおはぎ 牛乳	米、もち米、砂糖	小豆、きなこ 牛乳		塩
8 22 木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 もやしの酢の物 ほうれん草のすまし汁	米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	魚、みそ わかめ 昆布	しょうが もやし、きゅうり ほうれん草、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ココアドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、卵 牛乳		ココア
9 23 金	昼食	カレーライス りんごサラダ	米、じゃがいも、油 砂糖、油	豚肉、大豆水煮	玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ、りんご りんご、キャベツ、人参、スナップエンドウ	カレールー、ウスターソース 酢、塩こしょう
	午後おやつ	ほうじ茶クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ベーキングパウダー、お茶の葉
10 24 土	昼食	和風スパゲティ ポトフスープ	スパゲティ、油、マーガリン 油	ツナ缶 鶏肉	玉ねぎ、ほうれん草、しめじ 玉ねぎ、かぼちゃ、人参	しょうゆ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
12 26 月	昼食	ごはん 肉じゃが 麩と小松菜のみそ汁	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 麩	豚肉 みそ	玉ねぎ、人参、いんげん 玉ねぎ、小松菜	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	ヨーグルト くだもの		ヨーグルト	くだもの	
13 27 火	昼食	パン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのツナサラダ 豆乳スープ	パン、ジャム 小麦粉、砂糖、油 コーン缶、油、砂糖 油	鶏肉 ツナ缶 豆乳	玉ねぎ、トマト缶 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、かぶ、チンゲン菜	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	ひじきおにぎり 牛乳	米	ひじき、油揚げ 牛乳	人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 0.8
14 28 水	昼食	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げの小松菜煮 卵とわかめのみそ汁	米 小麦粉 砂糖 麩	魚 厚揚げ 卵、わかめ、みそ	小松菜、しめじ 玉ねぎ、ねぎ	塩こしょう、酒 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	クラッカーサンド チーズ 牛乳	クラッカー、ジャム	チーズ 牛乳		

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

*4/3(土)空の鳥:入園式 野の百合:入園式

*4/30(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 (おやつ)カップケーキ、牛乳

