



4月のよていこんだて

2023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 土	昼食	豚丼 みそ汁	米、麩、砂糖、片栗粉	豚肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、パプリカ、えのき 玉ねぎ、小松菜	だしパック、しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
3 17 月	昼食	菜の花ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、油	卵 豚肉 みそ	菜の花 玉ねぎ、人参、小松菜、パプリカ、しょうが かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、酒、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
4 18 火	昼食	パン ハンバーグ ひじきのサラダ もやしスープ	食パン、ジャム パン粉、片栗粉、油 コーン缶、砂糖、油 油	合挽きミンチ、鶏レバー、牛乳 ひじき	玉ねぎ、しょうが 人参、ブロッコリー もやし、玉ねぎ	ケチャップ、酒、塩こしょう 塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	ごま、ごま油、小麦粉、片栗粉、砂糖	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、ニラ	しょうゆ、酢、塩
5 19 水	昼食	ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐の炊き合わせ じゃがいものみそ汁	米 砂糖 じゃがいも	魚 高野豆腐 わかめ	人参、しいたけ、きぬさや 玉ねぎ	酒、塩 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	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー
6 20 木	昼食	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 春キャベツの塩昆布和え ほうれん草のみそ汁	米 てんぷら粉、砂糖、油 ごま油 麩	鶏肉、青のり 塩昆布 みそ	春キャベツ、人参 ほうれん草、玉ねぎ	酒、塩 しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きなこ 牛乳		塩
7 21 金	昼食	カレーライス 根菜サラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 油、砂糖	豚肉、大豆水煮 ツナ缶	玉ねぎ、人参、バナナ、りんご、にんにく れんこん、ごぼう、人参	カレールウ、カレー粉、ソース 酢、しょうゆ、塩こしょう
	午後おやつ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ココアパウダー、ベーキングパウダー
8 22 土	昼食	ミートスパゲッティ コンソメスープ	スパゲッティ、砂糖、油 油	合挽きミンチ	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ	コンソメ、ケチャップ、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
10 24 月	昼食	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 中華スープ	砂糖、ごま油、片栗粉 油	豚肉、厚揚げ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ、しょうが、にんにく チンゲン菜、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 シャンタン、塩こしょう
	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
11 25 火	昼食	パン 魚の香草焼き ブロッコリーとたまごのサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム パン粉、マーガリン マヨネーズ、砂糖 油	魚 卵	パセリ、バジル ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	鶏ごぼうおにぎり 牛乳	米、砂糖、油	鶏ミンチ 牛乳	ごぼう、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒
12 26 水	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 白和え 小松菜のみそ汁	米 砂糖、片栗粉 糸こんにゃく、ごま、練りごま、砂糖	鶏肉 豆腐、かつお節 油揚げ、みそ	いんげん、人参、しいたけ 小松菜、玉ねぎ	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	カルピスゼリー、くだもの 牛乳	砂糖	ゼラチン 牛乳	くだもの	カルピス
13 27 木	昼食	ごはん 魚の煮つけ 青菜のごま和え たまごのみそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖 片栗粉	魚 卵、みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、ねぎ	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	ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	卵、牛乳 牛乳		
14 金	昼食	豆乳クリームスープスパゲッティ 春キャベツのレモン風味サラダ	スパゲッティ、小麦粉、マーガリン、油 砂糖、油	鶏肉、豆乳、牛乳、スキムミルク	玉ねぎ、人参、アスパラガス、しめじ キャベツ、人参、スナップエンドウ、レモン汁	コンソメ、塩こしょう 塩こしょう
	午後おやつ	新じゃがのチーズ焼き 牛乳	じゃがいも	チーズ 牛乳	パセリ	塩こしょう

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

*4/1(土)空の鳥:入園式 野の百合:入園式

*4/28(金)お誕生日会 メニュー:ちらし寿司、チキン南蛮、春野菜サラダ、すまし汁、くだもの

<おやつ>カップケーキ、牛乳