



# 4月のよていこんだて

## 2024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
15月	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 青菜のポン酢和え キャベツのみそ汁	米 小麦粉、片栗粉、油 砂糖	鶏肉 ちりめんじゃこ ちくわ、みそ	しょうが、にんにく ほうれん草、小松菜、人参 キャベツ、人参	酒、しょうゆ、みりん、塩こしょう ポン酢 だしパック、煮干し
	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
1630火	昼食	菜の花ごはん (30日:豆ごはん) 魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、油	卵 魚 大豆水煮、油揚げ みそ	菜の花 (30日:えんどうまめ) 切干大根、人参、きぬさや かぼちゃ、玉ねぎ	(30日:塩) 塩、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
17水	昼食	パン 肉団子のクリームスープ 春雨サラダ くだもの	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン、片栗粉、油 春雨、ごま、ごま油、砂糖	鶏ミンチ、レバー、卵、豆乳、スキムミルク かにかま	玉ねぎ、人参、しめじ、白菜、しょうが きゅうり、人参 くだもの	コンソメ、酒、塩こしょう しょうゆ、酢
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉、やまいも	豚ミンチ、卵、かつお節、青のり 牛乳	キャベツ、青ねぎ	ソース、ケチャップ
18木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 酢の物 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖	魚、みそ わかめ 豆腐	しょうが もやし、きゅうり 玉ねぎ、えのき	酒、しょうゆ、みりん 酢、塩 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
19金	昼食	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	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、にんにく、バナナ、りんご キャベツ、人参、ブロッコリー、レモン汁	カレールウ、カレー粉、ソース 塩こしょう
	午後おやつ	りんごの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー
20土	昼食	煮込みうどん ナムル	うどん 砂糖、ごま油	鶏肉、わかめ	玉ねぎ、人参 もやし、小松菜、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
22月	昼食	ごはん 厚揚げの肉巻き 春キャベツの塩昆布和え 麩とほうれん草のみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 ごま油 麩	豚肉、厚揚げ 塩昆布 みそ	キャベツ、人参 玉ねぎ、ほうれん草	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	ココアもちもちパン 牛乳	ホットケーキミックス、白玉粉、砂糖	豆腐、牛乳 牛乳		ココア
23火	昼食	ごはん 酢鶏 ワンタンスープ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉、油 ワンタンの皮	鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ 玉ねぎ、チンゲン菜、もやし	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、塩こしょう シャンタン
	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
24水	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	バジル、パセリ 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	黒糖サターアンダギー 牛乳	小麦粉、黒糖、砂糖、油	卵 牛乳		ベーキングパウダー
25木	昼食	豚肉の甘辛丼 白和え さつまいものみそ汁	米、砂糖、油 糸こんにゃく、ねりごま、砂糖 さつまいも	豚肉 豆腐、かつお節 みそ	玉ねぎ、青ねぎ 人参、いんげん、しいたけ 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、塩 だしパック、煮干し
	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
12金	昼食	ちゃんぽんめん ひじきのビタミンサラダ くだもの	中華めん、油 コーン缶、砂糖、油	鶏肉 ひじき、大豆水煮	白菜、玉ねぎ、人参、きくらげ ほうれん草、人参、パプリカ くだもの	シャンタン、しょうゆ、塩こしょう しょうゆ、酢、みりん、だしパック
	午後おやつ	ゆかりじゃこおにぎり 牛乳	米	ちりめんじゃこ 牛乳		ゆかり
13土	昼食	チャーハン 豆腐チャンプルー	米、コーン缶、ごま油 ごま油	豚ミンチ 豆腐、かつお節	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、キャベツ	しょうゆ、塩こしょう しょうゆ、酒、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

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

\*4/6(土)空の鳥:入園式、野の百合:入園式

\*4/26(金)お誕生会

メニュー:ちらしずし、ハンバーグ、春キャベツのサラダ、すまし汁、くだもの

(おやつ)いちごのカップケーキ、牛乳

