



4月のよていこんだて

2025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 火	昼食	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げと小松菜煮 かぶのみそ汁	米 砂糖	魚 厚揚げ みそ	小松菜 かぶ、人参、えのき	酒、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	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
2 16 30 水	昼食	パン 肉団子のクリームスープ 春雨の中華風サラダ くだもの	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン、片栗粉 春雨、砂糖、ごま、ごま油	鶏ミンチ、鶏レバー、スキムミルク、牛乳 わかめ、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、塩こしょう しょうゆ、酢
	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
3 17 木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖	魚、みそ かつお節 豆腐	しょうが ブロッコリー、人参 玉ねぎ	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス	卵、牛乳 牛乳		ケーキシロップ、ベーキングパウダー
4 18 金	昼食	カレーライス フレンチサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖	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、きゅうり	カレールウ、カレー粉、コンソメ、ソース 酢、砂糖、塩
	午後おやつ	麩のきなこラスク くだもの 牛乳	麩、砂糖、マーガリン	きなこ 牛乳	くだもの	
5 19 土	昼食	煮込みうどん ほうれん草のポン酢和え	うどん 砂糖	鶏肉、わかめ かつお節	玉ねぎ、人参、しいたけ ほうれん草、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 ポン酢
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
7 21 月	昼食	ごはん 豆腐ボール 春キャベツのじゃこ和え かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖、油	豆腐、ひじき、卵 ちりめんじゃこ みそ	玉ねぎ、人参 キャベツ、パセリ かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょうゆ、酒、塩 酢、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶、桃缶、バナナ	
8 22 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き たまごわかめのみそ汁	米 砂糖、ごま油	豚肉 卵、わかめ	玉ねぎ、人参、小松菜、パプリカ、しょうが 玉ねぎ	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		
9 23 水	昼食	パン 魚のチーズ風味焼き ポテトサラダ もやしスープ	食パン、ジャム パン粉、マーガリン じゃがいも、コーン缶、マヨネーズ、砂糖 油	魚、粉チーズ ハム	パセリ 人参、きゅうり もやし、玉ねぎ	酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ナポリタン 牛乳	スパゲッティ、砂糖、マーガリン、油	ウインナー 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、トマト缶	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう
10 24 木	昼食	豆ごはん 肉豆腐 麩とほうれん草のみそ汁	米 砂糖、油 麩	卵 豚肉、豆腐、かつお節 みそ	うすいえんどう 玉ねぎ、ごぼう 玉ねぎ、ほうれん草	塩 しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
11 金	昼食	ちゃんぽんめん 切干大根のサラダ くだもの	中華めん、油 ごま油、砂糖	鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、きくらげ、しいたけ、もやし 切干大根、人参、きゅうり くだもの	シヤンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ、酢
	午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	小麦粉、ごま、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		
12 26 土	昼食	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 コーン缶、砂糖、油	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶 ブロッコリー、人参	ハヤシルウ、コンソメ 酢、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
14 28 月	昼食	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ グリーンエッグサラダ さつまいものみそ汁	米 てんぷら粉、片栗粉、砂糖、油 マヨネーズ、砂糖 さつまいも	鶏肉、青のり 卵 みそ	ほうれん草、人参 玉ねぎ、えのき	塩、酒 塩こしょう だしパック、煮干し
	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、だしパック、塩

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 体育あそび・・・後日お知らせします

* 4/5(土)空の鳥:入園式、野の百合:入園式

* 4/25(金)お誕生会 メニュー:ちらしずし、チキン南蛮、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

