

# 令和6年



# 4月の献立



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	カレーライス カニカマ入り玉子焼き コールスローサラダ みそ汁	ツナおにぎり りんご	合挽ミンチ 脱脂粉乳 卵 かまぼこ ハム みそ 木綿豆腐 ツナ	じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン わかめ ねぎ だいこん りんご
2	火	魚のてりやきごま風味 かぼちゃの煮つけ ツナとコーンの スパゲティ炒め みそ汁	フライドポテト ヨー グルト	さわら ツナ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	ごま 砂糖 スパゲティ じゃがいも 油	かぼちゃ コーン たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ わかめ ねぎ キャベツ
3	水	肉団子のスープ シーチキン入りオムレツ 切り干し大根の ごまマヨサラダ こぶ煮豆	チヂミ オレンジ	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木 綿豆腐 卵 ツナ ハム こぶ煮豆	片栗粉 砂糖 ごま マヨネーズ お好み焼き粉 ごま油	しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ 切干しだいこん きゅうり たら オレンジ
4	木	鶏肉とじゃがいものグリル ハムサラダ さつまいもの甘煮 みそ汁	カステラ ヨーグルト	鶏もも ハム みそ 木綿豆腐 卵 脱脂粉乳	じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも マーガリン	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ わかめ ねぎ チンゲンサイ
5	金	魚のクリームソース ブロッコリーのおかあえ 人参しりしり みそ汁	エッグトースト バナナ	さわら 豆乳 かつお節 ツナ 卵 みそ 木綿豆腐	薄力粉 油 じゃがいも ごま トコン 食パン マヨネーズ 砂糖	にんじん たまねぎ ブロッコリー わかめ ねぎ かぼちゃ バナナ
6	土	お楽しみランチ				
8	月	親子丼 マセドアンサラダ チンゲン菜の オイスターソース炒め みそ汁	ごまクッキー バナナ	鶏もも 卵 かまぼこ ぶた ばら みそ 木綿豆腐	砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま油 薄力粉 片栗粉 マーガリン	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり ケチャップ わかめ ねぎ はくさい バナナ
9	火	魚の煮付け カニカマと きゅうりの和え物 野菜オムレツ みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	さわら かまぼこ 卵 ツナ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 ごま油 油	きゅうり にんじん もやし わかめ たまねぎ ケチャップ ねぎ かぼちゃ
10	水	鶏の和風ピカタ ツナ玉糸こん マカロニサラダ みそ汁	ポテサラパン オレンジ	鶏むね 卵 ツナ ハム みそ 木綿豆腐	薄力粉 片栗粉 砂糖 トコン マカロニ マヨネーズ じゃ がいも	あおりにんじん ねぎ きゅうり コーン たまねぎ わかめ もやし オレンジ
11	木	豆腐ハンバーグ 小松菜の和え物 ジャーマンポテト みそ汁	ウインナードッグ ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 卵 かまぼこ ベーコン みそ	トコン パン粉 砂糖 油 ごま じゃがいも マーガリン	たまねぎ ケチャップ ごまつな にんじん わかめ ねぎ キャベツ
12	金	魚の天ぷら 高野豆腐の煮物 ごまサラダ みそ汁	シュガートースト りんご	さわら さつまいも みそ 木綿豆腐	天ぷら粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ マーガリン 食パン	あおりにんじん しいたけ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんじん わかめ ねぎ りんご
13	土	お楽しみランチ				
15	月	麻婆豆腐 野菜入り卵焼き ポテトサラダ みそ汁	フルーツポンチ チーズ	ぶたひき肉 絹ごし豆腐 みそ 卵 ツナ ハム 牛乳 チーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 トコン じゃがいも マヨネーズ ごま	たまねぎ しょうが ほうれんそう きゅうり にんじん わかめ ねぎ キャベツ バナナ りんご
16	火	魚のてりやき 白菜のごまあえ マカロニソテー みそ汁	スイートポテト ヨー グルト	鶏むね かまぼこ ベーコン みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 油 片栗粉 ごま マカ ロニ さつまいも マーガリン	はくさい にんじん たまねぎ ピーマ ン ケチャップ わかめ ねぎ チンゲンサイ

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	水	魚のごまマヨネーズ焼き かぼちゃの煮つけ チーズオムレツ みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	さわら みそ 卵 チーズ ベーコン 木綿豆腐 ゼラチン	ごま 砂糖 マヨネーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマ ン ケチャップ わかめ ねぎ オレンジジュース バナナ
18	木	肉じゃが ブロッコリー添え ピーマン ケチャップ みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	牛肉 ウインナー みそ 木綿豆腐 チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも トコン 砂糖 スパゲティ 食パン	たまねぎ にんじん ブロッコリー ピーマン ケチャップ わかめ ねぎ えのきたけ もやし
19	金	鶏のからあげ たまねぎと人参の煮物 ねぎ入り玉子焼き みそ汁	焼きドーナツ チーズ	鶏もも さつまいも 卵 みそ 木綿豆腐 豆乳	油 片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス マー ガリン	だいこん にんじん たまねぎ わかめ チンゲンサイ
22	月	三色丼 ビーフソテー にんじんのラペ みそ汁	お好み焼き バナナ	鶏ひき肉 卵 ハム みそ 木綿豆腐 ウインナーソー	片栗粉 砂糖 ビーフン オ リーブ油 ホットケーキミックス	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ コーン レーズン わかめ だいこん キャベツ バナナ
23	火	魚のみそ煮 もやしの中華和え キャベツの お好み焼き風 みそ汁	鶏そぼろおにぎり ヨーグルト	さわら みそ ハム 大豆 卵 木綿豆腐 鶏ひき肉 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 ごま油 トコン 片栗粉	きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ わかめ ねぎ かぼちゃ
24	水	ポークチャップ 金時煮豆 豆腐チャンプルー みそ汁	ロールケーキ風 りんご	ぶたロース 金時豆 木綿豆腐 卵 みそ 牛乳	片栗粉 砂糖 油 ごま油 ホットケーキミックス	ケチャップ にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ わかめ えのきたけ もやし りんご
25	木	魚のカレーマヨ焼き ほうれん草と 厚揚げのナムル 粉ふきいも みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	さわら 生揚げ ハム みそ 木綿豆腐 大豆 脱脂粉乳	マヨネーズ ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	ごまつな にんじん あおりの たまねぎ わかめ ねぎ チンゲンサイ
26	金	すき焼き風煮 キャベツの スパソテー オムレツ みそ汁	フレンチトースト オレンジ	牛肉 ベーコン 卵 ツナ みそ 木綿豆腐 牛乳 乳酸菌飲料	トコン 砂糖 スパゲティ 油 食パン マーガリン	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にん じん キャベツ ケチャップ ねぎ だいこん オレンジ
27	土	お楽しみランチ				
30	火	クリームシチュー ツナサラダ 玉子焼き みそ汁	チーズ入り アメリカンドッグ バナナ	鶏もも 卵 みそ 木綿豆腐 牛乳 ウインナー チーズ	じゃがいも マヨネーズ ごま 砂糖 ホットケーキミックス 油	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんじん わかめ ねぎ バナナ



ご入園・進級おめでとうございます。



簡単おすすめ朝ご飯

おかず一体化パン

⇒ホットドッグやサンドイッチ。パンにおかずをのせたり、はさんだりすることで栄養バランスが高くなります。

フルーツやヨーグルトをプラス

⇒不足しがちなビタミン・ミネラル・カルシウムが摂れます。

