





令和7年

4月のこんだて

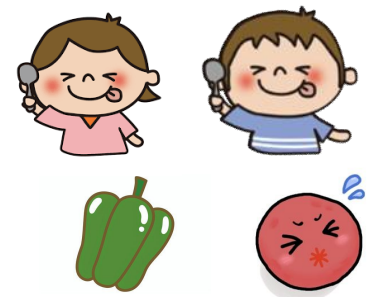
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	親子丼 ビーフンソテー かちわりきゅうり みそ汁	フライドポテト ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 かまぼこ ハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 ビーフン 油 ごま油 片栗粉 ごま フライドポテト	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり わかめ ほうさい
2	水	鶏のくわ焼き ツナ玉糸こん ブロッコリー添え みそ汁	りんごゼリー バナナ	鶏もも かつお油漬缶詰 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	中ざら糖 イトコン 砂糖 じゃがいも	にんじん ねぎ ブロッコリー たまねぎ わかめ りんごジュース バナナ
3	木	魚の煮付け ほうれん草と 厚揚げのナムル 粉ふきいも みそ汁	ジャムトースト オレンジ	さわら 生揚げ かにかまぼこ まぐろ油漬缶詰 みそ 木綿豆腐	砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも 食パン	ほうれん草 にんじん トマトケチャップ たまねぎ わかめ ねぎ かぼちゃ いちごジャム オレンジ
4	金	肉じゃが 酢の物 ウインナー炒め みそ汁	焼きドーナツ ヨーグルト	牛ばら ハム みそ 木綿豆腐 調整豆乳 脱脂粉乳	じゃがいも イトコン 砂糖 ごま ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり わかめ もやし ねぎ チンゲンサイ バナナ
5	土	お楽しみランチ				
7	月	カレーライス 切り干し大根 のごまマヨサラダ チーズオムレツ みそ汁	チヂミ りんご	若鶏もも 脱脂粉乳 かにかまぼこ 鶏卵 チーズ みそ 木綿豆腐	じゃがいも ごま マヨネーズ 砂糖 ごま油 お好み焼き粉 イトコン	たまねぎ にんじん 切干しだいこん きゅうり トマトケチャップ わかめ ねぎ ほうさい チンゲンサイ りんご
8	火	魚のみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ 人参しりしり みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	さわら みそ かつお油漬缶詰 鶏卵 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	砂糖 片栗粉 ごま イトコン 油	ブロッコリー にんじん たまねぎ わかめ ねぎ りょくとうもやし えのきたけ オレンジジュース バナナ
9	水	クリスピーチキン スパサラダ 玉子焼き みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	鶏むね ハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	コーンフレーク マヨネーズ スパゲティ 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ わかめ ねぎ
10	木	魚のてりやきごま風味 ジャーマンポテト もやしときゅうりの和え物 みそ汁	チーズ入り アメリカンドッグ オレンジ	さわら ハム かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 ポークウインナー 鶏卵 チーズ	ごま 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ホットケーキミックス	たまねぎ もやし にんじん きゅうり わかめ ねぎ キャベツ オレンジ
11	金	煮込みハンバーグ かぼちゃの煮つけ ごまサラダ みそ汁	シュガートースト ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 ごま マヨネーズ マーガリン グラニュー糖 食パン	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン にんじん わかめ ねぎ りょくとうもやし えのきたけ
12	土	お楽しみランチ				
14	月	クリームシチュー 白菜の和え物 オムレツ みそ汁	ツナおにぎり オレンジ	鶏もも 脱脂粉乳 かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 かつお油漬缶詰	じゃがいも 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ほうさい トマトケチャップ わかめ ねぎ だいこん オレンジ
15	火	魚の天ぷら ナポリタン ゆで卵 みそ汁	ごまクッキー チーズ	さわら ウインナーソーセージ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 チーズ	天ぷら粉 油 スパゲティ 砂糖 薄力粉 ホットケーキミックス 片栗粉 マーガリン	あおのり たまねぎ ピーマン トマトケチャップ にんじん わかめ ねぎ かぼちゃ
16	水	牛とじ丼 こが煮豆 さつまいもの甘煮 野菜ソテー みそ汁	ウインナードッグ ヨーグルト	牛もも 鶏卵 こが煮豆 みそ 木綿豆腐 魚肉ソーセージ 調整豆乳 脱脂粉乳	砂糖 さつまいも ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	にんじん たまねぎ ねぎ もやし ぶなしめじ わかめ チンゲンサイ トマトケチャップ



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	木	鶏肉とじゃがいも のグリル ツナ入り スクランブルエッグ ほうれん草ソテー みそ汁	お好み焼き オレンジ	鶏もも 鶏卵 まぐろ油漬缶詰 ハム みそ 木綿豆腐	中ざら糖 じゃがいも 油 砂糖 ごま お好み焼き粉 イトコン	ほうれん草 にんじん たまねぎ わかめ ねぎ りょくとうもやし えのきたけ キャベツ チンゲンサイ オレンジ
18	金	白身魚のフリッター ツナサラダ 野菜オムレツ みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	さわら 鶏卵 みそ 木綿豆腐 チーズ ポークウインナー 脱脂粉乳 かつお油漬缶詰	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま 食パン	トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ わかめ ねぎ ほうさい ピーマン
21	月	ガバオライス スパソテー コロコロサラダ みそ汁	かぼちゃの天ぷら オレンジ	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 ハム みそ 木綿豆腐	油 砂糖 ごま油 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ ごま 天ぷら粉	にんじん たまねぎ トマトケチャップ きゅうり わかめ ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ オレンジ
22	火	魚のムニエル 豚肉と野菜の オイスター炒め ハムサラダ みそ汁	鶏そぼろおにぎり ヨーグルト	さわら みそ ぶたばら ハム 木綿豆腐 鶏ひき肉 脱脂粉乳	ごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 イトコン	なす ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ ねぎ だいこん チンゲンサイ
23	水	照りマヨチキン 野菜入り玉子焼き さつまいもサラダ みそ汁	フルーツポンチ チータラ	若鶏むね 鶏卵 ハム みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 チーズ	砂糖 マヨネーズ 油 片栗粉 さつまいも ごま	たまねぎ にんじん きゅうり わかめ ねぎ りょくとうもやし えのきたけ みかん缶詰 白桃缶 りんご
24	木	魚のごまマヨネーズ焼き ちんげん菜と 人参の卵炒め もやしの中華え みそ汁	大豆のかりんとう バナナ	さわら みそ 鶏卵 ハム 木綿豆腐 大豆水煮缶詰	ごま 砂糖 マヨネーズ ごま油 片栗粉 油	チンゲンサイ にんじん トマトケチャップ きゅうり もやし にんじん たまねぎ わかめ ねぎ だいこん バナナ
25	金	鶏の和風ピカタ シーチキン入りオムレツ チンゲン菜のあえもの みそ汁	ホットケーキ ヨーグルト	鶏むね 鶏卵 かつお油漬缶詰 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	薄力粉 油 砂糖 イトコン ごま じゃがいも ホットケーキミックス	あおのり たまねぎ にんじん トマトケチャップ チンゲンサイ にんじん わかめ ねぎ
26	土	お楽しみランチ				
28	月	麻婆豆腐 かぼちゃの煮つけ 大根サラダ みそ汁	スイートポテト バナナ	ぶたひき肉 納ごし豆腐 みそ かにかまぼこ 木綿豆腐	片栗粉 砂糖 ごま油 イトコン ごま マヨネーズ じゃがいも さつまいも マーガリン	たまねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり にんじん だいこん わかめ ねぎ バナナ
30	水	鶏のからあげ 高野豆腐の含め煮 キャベツと ゆで卵のサラダ みそ汁	フレンチトースト りんご	若鶏もも 鶏卵 凍り豆腐 さつま揚げ ハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料	油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ ごま スパゲティ 食パン マーガリン	にんじん キャベツ たまねぎ わかめ ねぎ えのきたけ もやし りんご

生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘味、旨味、塩味を好みます。一方、酸味や苦味を避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸味や苦味も体験を重ねると食べられるようになっていきます。酸味のある、ケチャップ料理や酢の物もご家族で挑戦してみてくださいね。



認定こども園 どんぐりの家 保育園 ゆりかごの家