

# 令和8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	水	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	若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 ツナ缶	じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ むきごま いりごま 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ チンゲンサイ りんご
2	木	魚のごまマヨネーズ焼き ツナとコーンのスパゲティ炒め さつまいもの甘煮 みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	さわら みそ ツナ缶 木綿豆腐 ポークウインナー 脱脂粉乳	いりごまマヨネーズ 片栗粉 スパゲティ さつまいも イトコン お好み焼き粉 砂糖	コーン たまねぎ にんじん 青ピーマン わかめ 青ねぎ もやし えのきたけ キャベツ チンゲンサイ
3	金	鶏肉とじゃがいものグリル 切り干し大根のごまマヨサラダ 玉子焼き みそ汁	ウインナードッグ バナナ	若鶏もも かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 豆乳 魚肉ソーセージ	中ざら糖 じゃがいも むきごま マヨネーズ 砂糖 ごま油 油 ホットケーキミックス マーガリン	切り干しだいこん にんじん きゅうり たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ トマトケチャップ バナナ
4	土	お楽しみランチ				
6	月	牛とじ丼 ブロッコリーのおかかあえ かぼちゃの煮つけ みそ汁	バナナケーキ チーズ	牛もも 鶏卵 かつお節 かにかまぼこ みそ 普通牛乳 木綿豆腐 プロセスチーズ	砂糖 むきごま ホットケーキミックス マーガリン	にんじん たまねぎ 青ねぎ ブロッコリー くりかぼちゃ わかめ キャベツ バナナ
7	火	煮込みハンバーグ チンゲン菜のオイスター炒め ココロサラダ みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム 魚肉ソーセージ みそ 普通牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ むきごま 食パン	たまねぎ トマトケチャップ チンゲンサイ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ はくさい
8	水	魚の煮付け カニカマときゅうりの和え物 ブロッコリー入りオムレツ みそ汁	りんごゼリー バナナ	さわら かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	砂糖 片栗粉 いりごま ごま油 油 じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん もやし ブロッコリー トマトケチャップ たまねぎ わかめ 青ねぎ バナナ りんごジュース
9	木	鶏のからあげ 高野豆腐の卵とじ スパサラダ みそ汁	ごまクッキー ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳 凍り豆腐	油 片栗粉 砂糖 スパゲティ マヨネーズ むきごま 薄力粉 ホットケーキミックス いりごま マーガリン	しょうが 青ねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ わかめ くりかぼちゃ
10	金	魚のオーロラソース和え ほうれん草のゴマ和え 人参しりしり みそ汁	大豆のドーナツ りんご	さわら かにかまぼこ ツナ缶 鶏卵 みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 むきごま イトコン いりごま マーガリン グラニュー糖 ホットケーキミックス	トマトケチャップ ほうれん草 にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん りんご
11	土	お楽しみランチ				
13	月	麻婆豆腐 ハムサラダ ツナ入り玉子焼き みそ汁	スイートポテト オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤色辛みそ ロースハム 鶏卵 ツナ缶	片栗粉 砂糖 ごま油 油 イトコン マヨネーズ むきごま さつまいも マーガリン	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ 青ねぎ だいこん くりかぼちゃ ネーブル
14	火	魚の天ぷら 豆腐チャンプルー ごまサラダ みそ汁	オレンジカルピスゼリー バナナ	さわら ぶたばら 木綿豆腐 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 乳酸菌飲料 ゼラチン	天ぷら粉 油 砂糖 ごま油 むきごま マヨネーズ じゃがいも	あおのり にんじん 青ねぎ もやし きゅうり キャベツ コーン たまねぎ わかめ チンゲンサイ バナナ オレンジジュース
15	水	鶏のてりやき ポテトサラダ ブロッコリー添え みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	若鶏むね 木綿豆腐 魚肉ソーセージ プロセスチーズ みそ ポークウインナー 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ むきごま 食パン	たまねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー わかめ 青ねぎ もやし えのきたけ トマトケチャップ 青ピーマン コーン
16	木	肉じゃが 野菜オムレツ 小松菜と厚揚げのナムル みそ汁	チーズ入り アメリカンドッグ りんご	牛もも 鶏卵 普通牛乳 生揚げ かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 ツナ缶 ポークウインナー プロセスチーズ	じゃがいも イトコン 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 油 いりごま	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ごまつな わかめ 青ねぎ キャベツ りんご

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	金	魚のてりやきごま風味 白菜の和え物 スパゲティ みそ汁	ポテサラパン ヨーグルト	さわら かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 スパゲティ 強力粉 マーガリン じゃがいも マヨネーズ	はくさい にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ
20	月	ガバオライス 五目煮豆 粉ふきいも みそ汁	アメリカンかぼちゃ チーズ	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 大豆水煮 平天 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 プロセスチーズ	油 砂糖 ごま油 イトコン じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ だいこん あおのり わかめ 青ねぎ キャベツ くりかぼちゃ
21	火	鶏の和風ピカタ ビーフソテー きゅうりのコーン和え みそ汁	チヂミ ヨーグルト	若鶏むね 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳 かにかまぼこ	薄力粉 片栗粉 油 ビーフン ごま油 砂糖 いりごま むきごま さつまいも イトコン お好み焼き粉	あおのり にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり コーン わかめ チンゲンサイ
22	水	魚のみそ煮 マゼトアンサラダ ほうれん草のお好み焼き風 みそ汁	高野豆腐のホットケーキ りんご	さわら みそ 魚肉ソーセージ 鶏卵 木綿豆腐 普通牛乳 凍り豆腐	片栗粉 じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	しょうが ほうれん草 きゅうり にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ はくさい りんご
23	木	ポークチャップ もやしときゅうりの和え物 煮卵 みそ汁	さつまいも天ぷら バナナ	ぶたロース 大豆 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐	片栗粉 砂糖 ごま油 いりごま さつまいも 天ぷら粉 油	トマトケチャップ もやし にんじん きゅうり たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ バナナ
24	金	魚のカレーマヨ焼き かぼちゃの煮つけ やきそば みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	さわら ぶたばら みそ 木綿豆腐 鶏卵 大豆水煮 かつお節 普通牛乳 脱脂粉乳	マヨネーズ 片栗粉 中華めん 油 ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	くりかぼちゃ にんじん キャベツ 青ピーマン もやし たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
25	土	お楽しみランチ				
27	月	クリームシチュー ナポリタン ツナサラダ みそ汁	鶏そぼろおにぎり オレンジ	若鶏もも 脱脂粉乳 ポークウインナー ツナ缶 みそ 木綿豆腐 鶏挽肉	じゃがいも 油 スパゲティ マヨネーズ むきごま いりごま 片栗粉 砂糖 イトコン	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ キャベツ きゅうり コーン わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ チンゲンサイ ネーブル
28	火	すき焼き風煮 ほうれん草の卵とじ ウインナー炒め みそ汁	フライドポテト ヨーグルト	牛もも 鶏卵 みそ 混合ソーセージ 木綿豆腐 脱脂粉乳	イトコン 砂糖 フライドポテト 油	たまねぎ はくさい いんげん にんじん ほうれん草 わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ
30	木	親子丼 酢の物 ジャーマンポテト みそ汁	エッグトースト りんご	若鶏もも 鶏卵 ロースハム かまぼこ かにかまぼこ みそ 大豆水煮 木綿豆腐 ベーコン	砂糖 いりごま じゃがいも 油 食パン マヨネーズ	にんじん たまねぎ 生しいたけ きゅうり わかめ 青ねぎ チンゲンサイ りんご

## ご入園・進級おめでとうございます

新生活がスタートし、生活のリズムが変わったり、環境の変化で体調が変わりやすい時期になります。1日の始まりである朝ごはんをしっかり食べ、元気にスタートを切って新生活を乗り切りましょう。

## 朝食で3つのスイッチオン



- 体のスイッチ** 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力となります。
- 脳のスイッチ** ご飯やパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。
- おなかのスイッチ** 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとっておなかのリズムを整えましょう。

