

4月 こんだてひょう

2017年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ			食材料			メモ
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
		おひる	おやつ					
1 15	土	スパゲティスープ ブロッコリのソテー	ロールパン 白菜と肉団子スープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン	カレー 豚ひき肉 牛乳 ハム	玉ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 果物 ブロッコリ しめじ		
3 17	月	ワカメごはん 豆腐のあんかけ煮 みそ汁	チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつまい 油	とうふ みそ 豚ひき肉	人参 ねぎ しめじ えのき ピーマン 果物 玉ねぎ 白菜 ほうれん草		
4 18	火	天然酵母パン 魚のトマト煮 野菜スープ	けんちん丼 みそ汁 フルーツ 牛乳	こうぼパン じゃが芋 米	カレー みそ とうふ 牛乳	トマト缶 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 果物 きゃべつしめじ ブロッコリ		
5 19	水	マーボライス 人参のかか煮 みそ汁	さつまいごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつまい 油	豚ひき肉 とうふ みそ めだい	玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 小松菜 果物 えのき		
6 20	木	ハヤシライス すまし汁	ツナの炊き込みご飯 みそ汁 フルーツ 延命茶	米 油 じゃが芋 デミグラスソース	牛肉 ツナ缶 みそ	玉ねぎ ほうれん草 人参 果物 しめじ かぶ		
7 21	金	ごはん 煮魚 ふきの煮物 みそ汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 さつまい そうめん 油	ぎんだら牛乳 油揚げ 豚肉 みそ	ふき なす かぼちゃいんげん ねぎ 果物 さや		
8 22	土	煮込みうどん かぼちゃの煮物	ロールパン 魚と野菜スープ フルーツ 牛乳	うどん ロールパン	豚肉 カレー 牛乳	大根 小松菜 きゃべつ 人参 かぼちゃ果物 ねぎ いんげん しめじ ブロッコリ		
10 24	月	ごはん 魚の揚げ煮 みそ汁	豆乳蒸しパン すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 さつまい さとう 小麦粉	さわら とうふ 豆乳 牛乳 みそ	人参 ほうれん草 かぶ 果物 しめじ アスパラ		
11 25	火	ごはん肉団子と野菜煮 みそ汁	ぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 金時豆 さとう	豚ひき肉 油揚げ しらす干し みそ	人参 えのき 大根 小松菜 白菜 果物 いんげん		
12 26	水	牛丼 すのもの みそ汁	雑穀ロール すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつまい 雑穀ロール	牛肉 みそ ウインナー 牛乳	玉ねぎ ワカメ きゅうり 人参 きゃべつ果物 小松菜		
13 27	木	竹の子ご飯 つくね団子と野菜煮 みそ汁	おかかおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 里芋	油 とうふ とりひき肉 ふ みそ	竹の子 白菜 人参 チンゲン菜 かぼちゃ果物 さや		
14 28	金	ごはん ムニエル じゃが芋と人参の煮物 みそ汁	煮込みうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 延命茶	米 小麦粉 油 じゃが芋 うどん	カレー みそ とり肉	人参 ねぎ 果物 さや しめじ なす 小松菜 えのき かぼちゃ		