

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	うめ もも さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	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	
1 15	土	スパゲティスープ ブロッコリーのソテー	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ バターロールパン 油 マーマレード	カレー ハム 牛乳	玉ねぎ 果物 しめじ チンゲン菜 ブロッコリ	
3 17	月	ごはん かき揚げ 酢の物 みそ汁	おからクッキー フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油 バター さとう 小麦粉	しらす干し おから 牛乳 みそ とうふ	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり ワカメ なめこ 果物	
4 18	火	天然酵母パン きゃべつとウインナーの スープ煮 マカロニサラダ	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン 油 マカロニ じゃが芋 米	ウインナー ツナ缶 鮭	キャベツきゅうり アスパラ焼きのり トマト 果物 人参	
5 19	水	ワカメごはん 肉豆腐 みそ汁	スコーン フルーツ 延命茶	米 バター さつま芋 イチゴジャム 小麦粉 さとう	牛肉 卵 みそ 牛乳 とうふ	ねぎ 果物 小松菜 人参 いんげん	
6 20	木	ハヤシライス コールスローサラダ 牛乳	さつま芋ケーキ フルーツ 延命茶	米 バター さつま芋 油 小麦粉 さとう デミグラスソース	牛肉 卵 牛乳 食べる煮干し	玉ねぎ レーズン しめじ 果物 人参 キャベツ	
7 21	金	ごはん 煮魚 ふきの煮物 みそ汁	チキンライス フルーツ 延命茶	米 油	ぎんだら みそ 油揚げ とり肉	ふき さや かぼちゃ果物 玉ねぎ ねぎ	
8 22	土	煮込みうどん かぼちゃの煮物	ジャムサンド フルーツ 牛乳	うどん バターロールパン イチゴジャム	豚肉 牛乳	ねぎ 小松菜 人参 いんげん 大根 かぼちゃ しめじ 果物	
10 24	月	ごはん とり肉の照り焼き 和風サラダ みそ汁	みかんゼリー カンパン 延命茶	米 油 カンパン さとう	とり肉 みそ	きゅうり 人参 もやし キャベツ ワカメ チンゲン菜 100%みかんジュース	
11 25	火	ごはん さわらのみそ焼き 五目きんぴら みそ汁	じゃが芋のチーズ焼き フルーツ 牛乳	米 油 さとう コーンフレーク	さわら チーズ 豚肉 牛乳 みそ	午房 糸こんにゃく うど 小松菜 人参 えのき ピーマン 果物	
12 26	水	ごはん つくね焼き みそ汁	ポールドーナツ フルーツ 牛乳	米 さとう パン粉 小麦粉 油	とりひき肉 みそ 豆乳 牛乳 卵	玉ねぎ しめじ 人参 ワカメ ブロッコ 果物 大根	
13 27	木	竹の子ごはん サバの塩焼き ほうれん草のおひたし みそ汁	フルーツポンチ レーズンロール 延命茶	米 レーズンロール	油揚げ さば みそ	竹の子 人参 ほうれん草白菜 かぶ フルーツ缶 100%リンゴジュース	
14 28	金	たきおこわ 厚揚げと野菜煮 みそ汁	じゃーじゃーめん フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 もち米 中華めん 油	とり肉 豚ひき肉 厚揚げ みそ	人参 さや 果物 大根 玉ねぎ ねぎ きゅうり 干しシイタケ	