

4月 こんだてひょう

2022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
				熟と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
		午前食	午後食						
1 15	金	ごはん 肉団子と野菜煮 みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋	豚ひき肉みそ 甘塩鮭	人参 いんげん キャベツ しめじ えのきだいほうれん草 果物			
2 16 30	土	ツナスパゲティ すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 ロールパン じゃが芋	ツナ缶 ふ カレー	玉ねぎ しめじ 人参 ちんげん菜 ブロッコリー 果物			
4 18	月	さつま芋ごはん 焼魚 酢の物 みそ汁	豚丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋	さわら みそ 豚肉 ふ	きゅうり ワカメ 大根 しめじ 玉ねぎ 小松菜 かぶ 果物			
5 19	火	ごはん とり肉と野菜煮 みそ汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 里芋 うどん	とり肉 みそ 豆腐 牛乳	人参 絹さや 白菜 えのきだけ ねぎ しめじ かぼちゃ ほうれん草果物			
6 20	水	ハヤシライス すまし汁	たきこみごはん みそ汁 フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋	牛肉 ツナ缶 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ ワカメ いんげん 果物			
7 21	木	ごはん おろし煮 人参のかか煮 みそ汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 そうめん さつま芋	カレー みそ 削り節 豚肉 牛乳	大根 人参 小松菜 しめじ なす いんげん 果物			
8 22	金	マーボーライス さつま芋の煮物 みそ汁	ぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋 金時豆 砂糖	豚ひき肉豆腐 みそ 魚	玉ねぎ いんげん キャベツ ワカメ ねぎ ちんげん菜 人参 果物			
9 23	土	煮こみうどん かぼちゃの煮物	ロールパン キャベツとベーコンのスープ フルーツ 延命茶	うどん ロールパン	豚肉 ベーコン	ねぎ 大根 人参 しめじ 小松菜 いんげん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー果物			
11 25	月	ごはん 煮魚 ふきの煮物 みそ汁	マカロニきなこ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 マカロニ 砂糖	ぎんだら 油揚げ みそ きなこ 豆腐 牛乳	ふき かぼちゃ 小松菜 大根 絹さや 果物			
12 26	火	ワカメごはん 豆腐のあんかけ煮 みそ汁	黒糖パン 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 パン	豆腐 みそ カレー 牛乳	人参 えのきだけ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー 果物			
13 27	水	天然こうぼパン とり肉のトマト煮 野菜スープ	しらすチャーハン みそ汁 フルーツ 延命茶	パン 米 じゃが芋 油	とり肉 しらす干し みそ	玉ねぎ しめじ トマト缶 ブロッコリーキャベツ 人参 あさつき アスパラガス ちんげん果物			
14 28	木	竹の子ごはん 魚のあんかけ煮 みそ汁	さつま芋蒸しパン すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 砂糖	油揚げ あかうお ふ みそ 豆腐 牛乳	竹の子 人参 しめじ いんげん 白菜 絹さや 果物			