# ４月　こんだてひょう

2023年度桜ケ丘第一保育園

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 午前食 | 午後食 | 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<br>15 | 土 | スパゲティスープ<br>さつま芋の煮物 | ロールパン<br>キャベツと肉団子スープ<br>フルーツ<br>延命茶 | スパゲティ<br>さつま芋<br>ロールパン | カレイ　豚ひき肉 | 玉ねぎ　しめじ<br>いんげん　ちんげん菜<br>キャベツ　ブロッコリー<br>果物 | |
| 3<br>17 | 月 | ごはん<br>おろし煮<br>人参のかか煮<br>みそ汁 | しらすおにぎり<br>すまし汁<br>フルーツ<br>延命茶 | 米　さつま芋 | カレイ　削り節<br>みそ　しらす干し | 大根　えのきだけ<br>人参　ちんげん菜<br>キャベツ　果物 | |
| 4<br>18 | 火 | ごはん<br>肉団子と野菜煮<br>みそ汁 | 煮こみうどん<br>ふかし芋<br>フルーツ<br>牛乳 | 米　うどん<br>じゃが芋<br>さつま芋 | 豚ひき肉　豆腐<br>みそ　牛乳 | 人参　いんげん<br>白菜　えのきだけ<br>大根　しめじ<br>小松菜　果物 | |
| 5<br>19 | 水 | ごはん<br>魚のあんかけ煮<br>みそ汁 | 黒糖パン<br>野菜とベーコンのスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 米　じゃが芋<br>黒糖パン | あかうお　みそ<br>ベーコン　牛乳 | 人参　しめじ<br>絹さや　ちんげん菜<br>かぶ　ブロッコリー<br>果物 | |
| 6<br>20 | 木 | 天然こうぼパン<br>魚のトマト煮<br>野菜スープ | 焼豚チャーハン<br>みそ汁<br>フルーツ<br>延命茶 | パン　じゃが芋<br>米　油 | カレイ　焼豚<br>みそ | 玉ねぎ　しめじ　ブロッコリー<br>トマト缶　キャベツ　人参<br>あさつき　かぼちゃ<br>小松菜　果物 | |
| 7<br>21 | 金 | ごはん<br>とり肉と野菜のうま煮<br>みそ汁 | ぞうすい<br>煮豆<br>フルーツ<br>牛乳 | 米　里芋<br>金時豆　砂糖 | とり肉　ふ<br>豆腐　みそ<br>牛乳 | 人参　いんげん<br>かぶ　ほうれん草<br>ねぎ　果物 | |
| 8<br>22 | 土 | 煮こみうどん<br>かぼちゃの煮物 | ロールパン<br>魚と野菜のスープ<br>フルーツ<br>延命茶 | うどん<br>ロールパン | 豚肉　カレイ | ねぎ　大根　しめじ<br>小松菜　かぼちゃ<br>いんげん　白菜<br>人参　果物 | |
| 10<br>24 | 月 | ハヤシライス<br>すまし汁 | マカロニきなこ<br>みそ汁<br>フルーツ<br>牛乳 | 米　じゃが芋<br>油　デミグラスソース<br>マカロニ　砂糖 | 牛肉　きなこ<br>豆腐　みそ<br>牛乳 | 玉ねぎ　人参<br>しめじ　ワカメ<br>なめこ　あさつき<br>果物 | |
| 11<br>25 | 火 | ごはん<br>煮魚<br>ふきの煮物<br>みそ汁 | たきこみごはん<br>すまし汁<br>フルーツ<br>延命茶 | 米　さつま芋 | ぎんだら　みそ<br>油揚げ　とり肉<br>ホタテ缶 | ふき　小松菜<br>大根　人参<br>ちんげん菜<br>果物 | |
| 12<br>26 | 水 | ごはん<br>肉豆腐<br>みそ汁 | 豚丼<br>すまし汁<br>フルーツ<br>延命茶 | 米　油 | 牛肉　豆腐<br>みそ　豚肉 | ねぎ　人参　ほうれん草<br>かぼちゃ　絹さや　玉ねぎ<br>かぶ　えのきだけ<br>ちんげん菜　果物 | |
| 13<br>27 | 木 | 竹の子ごはん<br>つくね団子と野菜煮<br>みそ汁 | そうめん煮<br>ふかしかぼちゃ<br>フルーツ<br>牛乳 | 米　じゃが芋<br>そうめん | 油揚げ　とりひき肉<br>ふ　みそ<br>魚　牛乳 | 竹の子　人参<br>いんげん　白菜<br>なす　絹さや<br>かぼちゃ　果物 | |
| 14<br>28 | 金 | さつま芋ごはん<br>魚のてりやき<br>みそ汁 | 蒸しパン<br>すまし汁<br>フルーツ<br>牛乳 | 米　さつま芋<br>小麦粉　砂糖 | かじきまぐろ<br>みそ　豆腐<br>牛乳 | きゅうり　ワカメ<br>キャベツ　しめじ<br>レーズン　ほうれん草<br>果物 | |