

# 4月 こんだてひょう

2022年度桜ヶ丘第一保育園

| ひ<br>に<br>ち   | よ<br>う<br>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<br>15       | 金           | ごはん<br>さばのゴマ揚げ<br>酢の物<br>みそ汁              | 焼豚チャーハン<br>フルーツ<br>延命茶    | 米 油<br>小麦粉                    | さば みそ<br>焼き豚              | きゅうり ワカメ<br>キャベツ しめじ<br>あさつき 果物                     |    |
| 2<br>16<br>30 | 土           | ツナスパゲティ<br>ブロッコリーとハムのサラダ                  | ジャムサンド<br>フルーツ<br>牛乳      | スパゲティ<br>油<br>ロールパン<br>いちごジャム | ツナ缶 ハム<br>牛乳              | 玉ねぎ しめじ<br>ちんげん菜 トマト<br>ブロッコリー<br>果物                |    |
| 4<br>18       | 月           | ワカメごはん<br>肉豆腐<br>みそ汁                      | きなこパン<br>フルーツ<br>牛乳       | 米 食パン<br>油 砂糖                 | 牛肉 豆腐<br>油揚げ みそ<br>きなこ 牛乳 | ワカメ ねぎ<br>人参 しめじ<br>小松菜 大根<br>果物                    |    |
| 5<br>19       | 火           | ごはん<br>つくね焼き<br>切干大根のサラダ<br>みそ汁           | やきそば<br>フルーツ<br>延命茶       | 米 パン粉<br>油 蒸めん                | とりひき肉<br>ツナ缶 みそ<br>豚肉     | 玉ねぎ 人参 芽ひじき<br>切干大根 きゅうり 白菜<br>えのきだい もやし<br>キャベツ 果物 |    |
| 6<br>20       | 水           | ハヤシライス<br>コールスローサラダ                       | おからケーキ<br>フルーツ<br>牛乳      | 米 油<br>デミグラスソース<br>小麦粉 砂糖     | 牛肉 おから<br>牛乳              | 玉ねぎ 人参<br>しめじ キャベツ<br>レーズン 果物                       |    |
| 7<br>21       | 木           | ごはん<br>さわらのみそ焼き<br>五目きんぴら<br>みそ汁          | チキンライス<br>フルーツ<br>延命茶     | 米 油                           | さわら みそ<br>豚肉 とり肉<br>ふ     | うど 人参<br>ごぼう ピーマン<br>小松菜 玉ねぎ<br>果物                  |    |
| 8<br>22       | 金           | たきおこわ<br>厚揚げの煮物<br>かきたま汁                  | りんごゼリー<br>黒糖パン<br>延命茶     | もち米 米<br>パン                   | とり肉 厚揚げ<br>卵 ゼラチン         | 人参 干しいたけ<br>大根 絹さや<br>にら もやし<br>りんごジュース             |    |
| 9<br>23       | 土           | 煮こみうどん<br>かぼちゃの煮物                         | マーマレードサンド<br>フルーツ<br>牛乳   | うどん<br>ロールパン<br>マーマレード        | 豚肉 牛乳                     | ねぎ 大根<br>人参 しめじ<br>小松菜 かぼちゃ<br>いんげん 果物              |    |
| 11<br>25      | 月           | ごはん<br>煮魚<br>ふきの煮物<br>豚汁                  | フライドポテト<br>フルーツ<br>牛乳     | 米 じゃが芋<br>油                   | ぎんだら 油揚げ<br>豚肉 みそ<br>牛乳   | ふき ねぎ<br>人参 大根<br>ごぼう 果物                            |    |
| 12<br>26      | 火           | ごはん<br>とり肉のてりやき<br>和風サラダ<br>みそ汁           | フルーツヨーグルト<br>おせんべい<br>延命茶 | 米 油<br>さつま芋おせんべい              | とり肉 みそ<br>ヨーグルト           | きゅうり ワカメ<br>もやし 人参<br>ちんげん菜<br>フルーツ缶                |    |
| 13<br>27      | 水           | 天然こうぼパン<br>とり肉のトマト煮<br>スティックきゅうり<br>野菜スープ | たらこおにぎり<br>フルーツ<br>延命茶    | パン 油<br>米                     | とり肉 たらこ                   | 玉ねぎ しめじ<br>ブロッコリー トマト缶<br>きゅうり キャベツ 人参<br>アスパラガス 果物 |    |
| 14<br>28      | 木           | 竹の子ごはん<br>肉じゃが<br>みそ汁                     | コーンフレーク<br>牛乳<br>フルーツ     | 米 じゃが芋<br>油<br>コーンフレーク        | 油揚げ 豚肉<br>豆腐 みそ<br>牛乳     | 竹の子 人参<br>玉ねぎ いんげん<br>しらたき なめこ<br>果物                |    |