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	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	ツナスパゲティ ブロッコリーとハムのサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン マーマレード	ツナ缶　ハム 牛乳	玉ねぎ　しめじ ちんげん菜 トマト　ブロッコリー 果物	
3 17	月	ごはん つくね焼き 切干大根のサラダ みそ汁	しらすチャーハン フルーツ 延命茶	米　ごま 油　パン粉	とりひき肉 ツナ缶　みそ しらす干し	ねぎ　人参　芽ひじき 切干大根 きゅうり　えのきだけ キャベツ　あさつき 果物	
4 18	火	たきおこわ 厚揚げの煮物 みそ汁	スコーン フルーツ 牛乳	米　もち米 さつま芋 小麦粉 バター　砂糖 いちごジャム	とり肉　厚揚げ 卵　みそ 牛乳	人参　干しいたけ 大根　絹さや ねぎ　果物	
5 19	水	ごはん さわらのみそ焼き 五目きんぴら みそ汁	おからケーキ フルーツ 牛乳	米　油 じゃが芋 小麦粉 砂糖　バター	さわら　豚肉 みそ　豆乳 おから　牛乳	うど　人参 ごぼう　糸こんにゃく ピーマン　ちんげん菜 しめじ　果物	
6 20	木	天然こうぼパン とり肉のトマト煮 スティックきゅうり 野菜スープ	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン 油　じゃが芋 米	とり肉　たらこ	玉ねぎ　しめじ　ブロッコリー トマト缶　きゅうり キャベツ　人参 焼のり　果物	
7 21	金	ごはん さばのごま揚げ 酢の物 みそ汁	焼きそば フルーツ 延命茶	米　小麦粉 ごま　油 蒸しめん	さば　油揚げ みそ　豚肉	きゅうり　ワカメ 大根　小松菜 もやし　キャベツ 果物	
8 22	土	煮こみうどん かぼちゃの煮物	ジャムサンド フルーツ 牛乳	うどん ロールパン いちごジャム	豚肉　牛乳	ねぎ　人参 大根　しめじ 小松菜　かぼちゃ いんげん 果物	
10 24	月	ハヤシライス コールスローサラダ	蒸しパン フルーツ 延命茶	米　油 デミグラスソース 小麦粉　砂糖	牛肉　牛乳	玉ねぎ　人参 しめじ　キャベツ レーズン　果物	
11 25	火	ごはん 煮魚 ふきの煮物 みそ汁	きなこパン フルーツ 牛乳	米　ロールパン 油　砂糖	ぎんだら みそ 油揚げ　豚肉 きなこ　牛乳	ふき　大根 人参　ねぎ ごぼう　果物	
12 26	水	ごはん とり肉のてり焼き 和風サラダ みそ汁	じゃが芋のチーズ焼き フルーツ 延命茶	米　油 じゃが芋 コーンフレーク	とり肉　しらす干し みそ　チーズ	きゅうり　ワカメ もやし　人参 かぼちゃ　ねぎ 果物	
13 27	木	竹の子ごはん 肉じゃが みそ汁	りんごゼリー おせんべい フルーツ 延命茶	米　じゃが芋 油　おせんべい 砂糖	豚肉　油揚げ みそ　豆腐 ゼラチン	竹の子　人参　しらたき いんげん　玉ねぎ なめこ　りんごジュース 果物	
14 28	金	ワカメごはん 肉豆腐 みそ汁	フライドポテト フルーツ 牛乳	米　じゃが芋 油	牛肉　豆腐 みそ　牛乳	ワカメ　ねぎ 人参　小松菜 白菜　しめじ 果物	