



4月のこんだて



日	曜日	献立名	主な材料
1	金	鶏肉と大根の煮物・卵焼き・納豆 チンゲン菜の味噌汁・フルーツ・麦茶	鶏肉、大根、人参、椎茸、小松菜/卵/納豆/チンゲン菜、豆腐 みそ、煮干/いちご
②	土	トースト・サイコロサラダ 水菜スープ・フルーツ・麦茶	食パン、マーガリン/トマト、胡瓜、ブロッコリー、チーズ、ツナ マヨネーズ/水菜、人参、きくらげ/オレンジ
3	日	休園	
④	月	きつねうどん・茄子のソテー フルーツ・麦茶	うどん、油揚げ、ほうれん草、かまぼこ/豚肉、茄子、ピーマン 人参、しめじ、みそ/グレープフルーツ
5	火	もやしとにらの卵とじ・たこさんウインナー 厚揚げの味噌汁・フルーツ・麦茶	もやし、にら、玉葱、人参、えのき茸、卵/ウインナー/ 厚揚げ、かぶ、みそ、煮干/キウイ
6	水	里芋とひじきの煮物・ふりかけ 豚汁・フルーツ・牛乳	里芋、ひじき、人参、いんげん、ちくわ/ふりかけ/豚肉、ごぼう 人参、白菜、椎茸、こんにゃく、長葱、板麩、みそ/パイナップル
7	木	焼き餃子・春雨の酢の物 南瓜の味噌汁・フルーツ・麦茶	餃子/春雨、ハム、胡瓜、人参、わかめ、胡麻油/南瓜、玉葱 みそ、煮干/オレンジ
8	金	ハヤシライス・ミモザサラダ フルーツ・麦茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、筍、マッシュルーム、ハヤシルウ/レタス ブロッコリー、スナップエンドウ、人参、ドレッシング、卵/バナナ
9	土	鮭のムニエル・チンゲン菜のくず煮 大根の味噌汁・フルーツ・麦茶	サケ、小麦粉/鶏肉、チンゲン菜、玉葱、人参、パプリカ/ 大根、小葱、みそ、煮干/ぶどう
10	日	休園	
⑪	月	ジャムサンド・ベーコンと春キャベツのソテー コーンスープ・フルーツ・麦茶	バターロール、ジャム/ベーコン、キャベツ、玉葱、人参、椎茸/ コーン、牛乳
12	火	栄養きんぴら・トマト・味付のり わかめの味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、ごぼう、れんこん、人参、糸こんにゃく、さつま揚げ、ちくわ なると/トマト/味付のり/わかめ、豆腐、みそ、煮干
13	水	コロケ・鶏ささみと胡瓜の胡麻和え ほうれん草の味噌汁・フルーツ・麦茶	コロケ、ソース/鶏ささみ、胡瓜、もやし、人参、きくらげ 胡麻/ほうれん草、なめこ、みそ、煮干
14	木	サバの塩焼・チーズ炒り卵 人参の味噌汁・フルーツ・麦茶	サバ/チーズ、レタス、卵/人参、えのき茸、いんげん、みそ 煮干
15	金	麻婆豆腐・茹でさつま芋 茄子の味噌汁・フルーツ・麦茶	豚挽肉、豆腐、玉葱、人参、にら、麻婆の素/さつま芋/ 茄子、大根、みそ、煮干
16	土	チキンソテー・人参とアスパラのグラッセ じゃが芋の味噌汁・フルーツ・麦茶	鶏肉/人参、アスパラ、バター/じゃが芋、白菜、みそ、煮干 みかん缶、もも缶、パイン缶
17	日	休園	
⑱	月	山菜うどん・ブロッコリーのおかか和え フルーツ・麦茶	うどん、鶏肉、玉葱、人参、山菜水煮、卵/ ブロッコリー、キャベツ、かつおぶし、トマト
19	火	豆腐の磯辺焼・南瓜サラダ 水菜の味噌汁・フルーツ・麦茶	豆腐、小麦粉、青のり/南瓜、人参、胡瓜、レーズン、かにかま マヨネーズ/水菜、舞茸、みそ、煮干
20	水	めだまやき・ウインナー入り野菜ソテー 花麩の味噌汁・フルーツ・牛乳	卵/ウインナー、もやし、玉葱、人参、ピーマン、パプリカ/ 花麩、小葱、みそ、煮干
21	木	三色納豆・炒り鶏 長葱の味噌汁・フルーツ・麦茶	納豆、ハム、チーズ、ほうれん草/鶏肉、ごぼう、大根、人参、筍 れんこん、こんにゃく、椎茸、いんげん/長葱、里芋、みそ、煮干
22	金	ポークカレー・小松菜の磯辺和え フルーツ・麦茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレーウ、牛乳、福神漬/ 小松菜、白菜、人参、しらす、海苔
23	土	ほっけの塩焼・茄子のそぼろ煮 なめこの味噌汁・フルーツ・麦茶	ホッケ/茄子、鶏挽肉、かぶ、人参、グリーンピース/ なめこ、高野豆腐、みそ、煮干
24	日	休園	
⑳	月	サンドイッチ・えびとアスパラの卵炒め 野菜スープ・フルーツ・牛乳	食パン、マーガリン、ハム、ジャム/えび、アスパラ、卵/ キャベツ、玉葱、人参、えのき茸、コーン
26	火	ナゲット・春巻・スティック胡瓜 豆腐の味噌汁・ヨーグルト・麦茶	ナゲット/じゃが芋、ツナ、チーズ、マヨネーズ/スパゲティ、玉葱、ピーマン ケチャップ/ウインナー/胡瓜/豆腐、わかめ、みそ、煮干/ヨーグルト
27	水	誕生会…ゼリーがつかます 手作り弁当の日(麦茶が出ます)	
28	木	チンゲン菜シチュー・さつま芋と切り昆布の煮物 フルーツ・麦茶	鶏肉、チンゲン菜、玉葱、人参、しめじ、シチュールウ、牛乳/ さつま芋、昆布
29	金	休園(昭和の日)	
30	土	すき焼き風煮・ほうれん草のお浸し 卵の味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、ごぼう、長葱、人参、豆腐/ほうれん草、もやし/卵、にら みそ、煮干

※ ○がついている日は、ご飯はいりません。食物アレルギーをもつお子様には、代替食を提供します。

