



# 4月 予定献立表



日	曜日	10時おやつ	こんだて	15時おやつ	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
					血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくなる
1	水	バナナ	五分つきごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりと大根のサラダ ごぼうのみそ汁	牛乳 苺大福	豚ひき肉 牛乳 ツナ缶 油揚げ いわし みそ こしあん	米 バン粉 たね油 白玉粉 上白糖 片栗粉	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう こねぎ いちご
2	木	オレンジ	五分つきごはん 五目豆煮 ツナサラダ しめじのみそ汁	牛乳 いりこ おかかおにぎり	大豆 鶏もも肉 ツナ缶 いわし みそ 牛乳 かつお節	米 たね油 こんにやく じゃが芋 三温糖 マカロニ マヨネーズ	大根 人参 ごぼう さやいんげん 水島昆布 きゅうり キャベツ ぶなしめじ 玉ねぎ こねぎ
3	金	レーズン	五分つきごはん 魚のきのこソースかけ アスパラのごま和え 豆まめみそ汁	牛乳 シリアルクリスピー	かれない ごま 豆腐 大豆 豆腐 いわし みそ 牛乳	米 薄力粉 たね油 片栗粉 マーガリン	えのきたけ ぶなしめじ 玉ねぎ 干しいたけ 人参 アスパラガス キャベツ こねぎ コーンフレーク
入園式							
6	月	せんべい	五分つきごはん 高野豆腐の照り焼き ナムル にら玉スープ	牛乳 スイートポテト	高野豆腐 ごま 卵 かつお節 牛乳 スキムミルク	米 薄力粉 ごま油 三温糖 さつまいも マーガリン 上白糖	人参 緑豆もやし きゅうり にら 玉ねぎ えのきたけ
7	火	バナナ	五分つきごはん 筍と厚揚げの煮物 ツナ和え えのきのみそ汁	牛乳 ポテトもち	鶏もも肉 厚揚げ ツナ缶 油揚げ いわし みそ 牛乳	米 たね油 三温糖 じゃが芋 片栗粉 マーガリン	たけのこ 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン わかめ えのきたけ 刻みのり
8	水	オレンジ	五分つきごはん 魚のオニオンソースかけ マカロニサラダ 南瓜ポターージュ	牛乳 こんぶ サモサ	かれない 牛乳 豚ひき肉	米 薄力粉 たね油 三温糖 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 餃子の皮	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン キャベツ かぼちゃ
9	木	棒チーズ	五分つきごはん 炒り豆腐 小松菜のナムル 大根のみそ汁	牛乳 ジャムサンド	ソフト豆腐 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 油揚げ いわし みそ 牛乳	米 たね油 三温糖 ごま油 食パン いちごジャム マーガリン	玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん 小松菜 大根 みつば 青のり
10	金	レーズン	五分つきごはん さわらの西京焼き 野菜の納豆おろし和え すまし汁	牛乳 かしわおにぎり	さわら みそ 納豆 かつお節 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	米 三温糖 たね油 麩	大根 人参 キャベツ わかめ 玉ねぎ えのきたけ 真昆布 ごぼう
11	土	クッキー	ミートソーススパゲティ バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ バタークリームパン	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ たね油 バタークリームパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 バナナ オレンジ
13	月	せんべい	五分つきごはん 南瓜のシチュー 切干し大根サラダ ヨーグルト	牛乳 麩のきな粉和え	鶏もも肉 牛乳 生クリーム ツナ缶 ヨーグルト きな粉	米 薄力粉 マーガリン たね油 三温糖 麩 上白糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 切干し大根 きゅうり
14	火	レーズン	たけのこごはん 鮭の塩焼き キャベツのごま和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 鮭 ごま いわし みそ 牛乳 ヨーグルト	米 しらたき 三温糖 じゃが芋	たけのこ 人参 みつば キャベツ わかめ えのきたけ 玉ねぎ バナナ みかん缶 いちご
15	水	バナナ	五分つきごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 中華スープ	牛乳 スナップえんどう わかめおにぎり	豆腐 豚ひき肉 みそ ごま 卵 かつお節 牛乳	米 たね油 三温糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ にら 人参 干しいたけ きゅうり コーン こねぎ えのきたけ スナップえんどう
16	木	棒チーズ	五分つきごはん 新じゃが芋のそぼろ煮 ゴママヨ和え 豆腐のみそ汁	牛乳 きなこサンド	鶏ひき肉 ごま 豆腐 いわし みそ 牛乳 きな粉 豆腐	米 じゃが芋 たね油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ 食パン マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 さやえんどう きゅうり キャベツ コーン えのきたけ こねぎ
17	金	オレンジ	五分つきごはん 白身魚のカレームニエル 野菜の納豆和え 南瓜のみそ汁	牛乳 じゃが芋チーズ焼き	かれない 納豆 ごま 油揚げ いわし みそ 牛乳 ビザ用チーズ	米 薄力粉 マーガリン じゃが芋 マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ
18	土	クッキー	野菜ラーメン バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 黒糖パン	鶏もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	中華麺 ごま油 黒糖パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 こねぎ コーン 干しいたけ バナナ オレンジ
20	月	せんべい	五分つきごはん 魚のごまみそ焼き きんぴらごぼう 春野菜スープ	牛乳 いりこ ちんすこう	赤魚 みそ ごま かつお節 牛乳	米 三温糖 しらたき たね油 ごま油 じゃが芋 薄力粉 黒砂糖 ラード	ごぼう 人参 玉ねぎ アスパラガス コーン
21	火	棒チーズ	五分つきごはん ポテトオムレツ 野菜のみそサラダ わかめスープ	牛乳 こんぶ 鮭おにぎり	鶏ひき肉 卵 牛乳 みそ かつお節 鮭	米 じゃが芋 たね油 ごま油 上白糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり わかめ もやし コーン
22	水	バナナ	五分つきごはん 肉じゃが アスパラのマヨネーズ和え 油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	豚もも肉 油揚げ いわし みそ 牛乳 卵	米 じゃが芋 しらたき 三温糖 たね油 マヨネーズ 薄力粉 マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん アスパラガス キャベツ コーン ぶなしめじ こねぎ
23	木	オレンジ	五分つきごはん 鮭の照り焼き キャベツの納豆和え さつまいものみそ汁	牛乳 じゃこトースト	鮭 納豆 ごま いわし みそ 牛乳 しらす干し	米 三温糖 さつまいも 食パン マヨネーズ	しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ こねぎ 青のり
24	金	せんべい	五分つきごはん ポークカレー あらめのサラダ ヨーグルト	牛乳 いちごのケーキ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 卵 ホイップクリーム	米 じゃが芋 たね油 薄力粉 マーガリン はちみつ 三温糖 上白糖	玉ねぎ 人参 あらめ きゅうり 大根 コーン いちご
25	土	クッキー	五目うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 焼き込みパン	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ かつお節 ヨーグルト 牛乳	干うどん 焼き込みパン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ こねぎ 真昆布 バナナ オレンジ
27	月	棒チーズ	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き 切干し大根のカミカミサラダ もずくスープ	牛乳 いりこ 肉みそおにぎり	鮭 みそ 豆腐 かつお節 牛乳 鶏ひき肉	米 マヨネーズ 三温糖	人参 切干し大根 刻み昆布 さやえんどう もずく えのきたけ 玉ねぎ こねぎ
28	火	バナナ	五分つきごはん ポークピーンズ 春キャベツのコールスローサラダ わかめのみそ汁	牛乳 きなこプリン	大豆 豚もも肉 豆腐 いわし みそ 牛乳 きな粉	米 たね油 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ 上白糖	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり コーン わかめ 寒天
30	木	オレンジ	五分つきごはん 南瓜のそぼろ煮 じゃこサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 こんぶ 黒糖蒸しパン	鶏ひき肉 しらす干し 豆腐 いわし みそ 牛乳 スキムミルク	米 たね油 三温糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 黒砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり えのきたけ こねぎ

※誕生日会は24(金)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。

※くま・きりん・ぞう組は28日がお弁当の日です。この日におにぎりを作るので、**おかずのみ**準備をお願いします。

《クイズ》

今月の旬の食材は？

こたえ (たけのこ、アスパラガス、スナップえんどう、新じゃが、春キャベツ、いちご など)



くま・きりん・ぞう  
お弁当の日  
(おかずのみ)