

4月の献立表(3・4・5歳児)

日	曜	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	土		かし	☆希望保育を申し込まれた方は、おかず入り弁当がいります☆ 		
3	月	てづくりおべんとう	かし			
4	火	てづくりおべんとう	かし			
5	水	にくじゃが、みそしる、バナナ	かし ぎゅうにゅう	和牛、木綿豆腐、かつお節、みそ、牛乳	米、じゃがいも、しらたき、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん、わかめ、葱
6	木	ポークカレー、フルーツヨーグルトあえ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、バーモンドカレー	玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参 みかん缶、パイン缶、バナナ
7	金	ぶりのにつけ、ポテトサラダ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	ぶり、ハム、油揚げ、かつお節、みそ牛乳	米、じゃがいも、砂糖	人参、きゅうり、えのきだけ、葱
8	土		かし			
10	月	ハンバーグ、やさいそえ、ポパイスープ	かし ぎゅうにゅう	合いびき肉、牛乳	米、じゃがいも、油、マヨドレッシング	人参、キャベツ、ほうれん草、コーン
11	火	ポークケチャップ、スパゲティサラダ、いちご	かし ジョア	豚肉(玉城産)、ハム、牛乳	米、バター、スパゲティ、砂糖	玉ねぎ、人参、きゅうり、いちご ジョア
12	水	マーボー豆腐、はるさめのすのもの オレンジ	ドーナツ ようじぎゅうにゅう	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ハム 砂糖、卵、豆乳、牛乳	米、片栗粉、春雨、ごま、ごま油 ホットケーキミックス	干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、人参、葱 にんにく、しょうが、きゅうり、オレンジ
13	木	おこのみあげ、みそしる、バナナ	きなこマカロニ ようじぎゅうにゅう	いか、干しえび、ちくわ、花かつお 木綿豆腐、油揚げ、みそ、きな粉、牛乳	米、小麦粉、油、ながいも、マカロニ	人参、キャベツ、玉ねぎ、わかめ、葱 バナナ
14	金	とりつくね、ほうれんそうのひたし、すましじる	かし ミロミルク	鶏ひき肉、木綿豆腐、なると、かつお節 脱脂粉乳	米、片栗粉、ミロ	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、葱
15	土		かし			
17	月	ナポリタンスパゲティ、コールスローサラダ バナナ	かしパン ようじぎゅうにゅう	ウインナー、粉チーズ、ツナ、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、砂糖 菓子パン	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ きゅうり、バナナ
18	火	さわらのはるソース、はるさめサラダ みそしる	てづくり オレンジゼリー	さわら、ハム、油揚げ、みそ いわし(煮干し)	米、油、春雨、マヨドレッシング、砂糖 ごま	人参、コーン、パセリ粉、きゅうり、葱 玉ねぎ、アガー、みかん缶
19	水	ミートボール、やさいそえ、かぼちゃスープ	かし ぎゅうにゅう	合いびき肉、牛乳、脱脂粉乳	米、じゃがいも、小麦粉、バター マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、キャベツ、かぼちゃ パセリ粉
20	木	たけのこごはん、きゅうりのこんぶあえ すましじる、ミニゼリー	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、油揚げ、かつお節、麩、牛乳	米、ミニゼリー	たけのこ、人参、干しいたけ、葱 さやえんどう きゅうり、ほうれん草
21	金	クリームシチュー、コロコロサラダ、バナナ	かし やさいジュース	鶏肉、牛乳、大豆水煮	米、じゃがいも、バター シチューミックス、マヨドレッシング	人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン バナナ、野菜ジュース
22	土		かし			
24	月	てづくりコロッケ、やさいそえ、コンソメスープ	かし ジョア	合いびき肉、卵、ウインナー	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト ジョア
25	火	ふたのしょうがやき、わかめサラダ みそしる	キャラメルむしパン ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、かまぼこ、油揚げ いわし(煮干し)、みそ、豆乳、牛乳	米、砂糖ごま、小麦粉	しょうが、わかめ、きゅうり、人参、葱 キャベツ、えのきだけ
26	水	とりのからあげ、やさいそえ、コーンスープ	ふのラスク ようじぎゅうにゅう	鶏肉、ベーコン、麩、牛乳	米、片栗粉、マヨドレッシング、バター ラニュー糖	しょうが、キャベツ、トマト、玉ねぎ クリームコーン、人参
27	木	さけのしおやき、マカロニサラダ、すましじる	手作りプリン	鮭、ハム、花麩、かつお節、牛乳	米、じゃがいも、マカロニ マヨドレッシング、プリンの素	きゅうり、人参、コーン、わかめ 玉ねぎ
28	金	とりのてりやき、パリパリサラダ たまごとトマトのスープ	あおりのポテトビーンズ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、卵、ベーコン、大豆水煮、牛乳	米、ポテトチップス、マヨドレッシング じゃがいも、油	大根、きゅうり、トマト、玉ねぎ 青のり