



平成31年

4月幼児食予定献立表

つぼみ子保育園

| 日 | 曜日 | 昼食 | おやつ | 赤(血や肉になるもの) | 黄(熱や力になるもの) | 緑(体調を整えるもの) |
|----|----|--|-----------------------|---|---|---|
| 1 | 月 | チキンカレー 野菜サラダ 果物 オニオンスープ | ヨーグルト ビスケット | 鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト | 白米 ジャガ芋 ビスケット | 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ グリンピース 果物 コーン パセリ |
| 2 | 火 | ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 胡瓜の和え物 中華スープ | ごまサーター アムダギー 牛乳 | 木綿豆腐 豚ミンチ しらす ワカメ 卵 牛乳 | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 長ネギ 果物 |
| 3 | 水 | あわご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 青菜チャンプルー 五目汁 | ジャムパン 牛乳 | 鮭 木綿豆腐 豚肉 牛乳 | 白米 さつま芋 食パン | トマト 小松菜 もやし 人参 えのき ねぎ 白菜 しめじ 果物 |
| 4 | 木 | ひじき入りミートスパゲティ カラフルサラダ 果物 コーンスープ | ワカメおにぎり 枝豆 | 合挽き 豆乳 枝豆 ひじき しらす ワカメ 大豆 | 白米 スパゲティ じゃが芋 | 玉ねぎ コーン ピーマン グリンピース レタス 胡瓜 人参 トマト 果物 |
| 5 | 金 | 人参ご飯 魚天ぷら 果物 ひじき炒め さつま芋のみそ汁 | ちんびん 牛乳 | 白身魚 ひじき 豚肉 牛乳 | 白米 こんにやく さつま芋 | ブロッコリー 人参 なら 玉ねぎ ねぎ 果物 |
| 6 | 土 | 炊き込みご飯 和え物 果物 みそ汁 | お楽しみ おやつ | ツナ缶 ひじき ちくわ 厚揚げ 牛乳 | 白米 | 人参 ねぎ もやし 胡瓜 大根 ごぼう 小松菜 果物 |
| 8 | 月 | ご飯 サバのゆかり焼き 果物 クービイリチー ゆし豆腐 | りんごケーキ 牛乳 | サバ 昆布 豚肉 ゆし豆腐 卵 牛乳 | 白米 こんにやく | トマト 人参 なら 果物 ねぎ |
| 9 | 火 | お弁当会 | バナナホットケーキ 牛乳 |  |  |  |
| 10 | 水 | パン 春キャベツのクリームシチュー 果物 トマトサラダ 魚フライタルソース | 鮭おにぎり チーズ | ベーコン 白身魚 卵 鮭 チーズ | 白米 ジャガ芋 パン | キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 コーン 果物 |
| 11 | 木 | 焼肉三色丼 梅昆布甘酢あえ 果物 みそ汁 | もちもちドーナツ 牛乳 | 豚肉 油揚げ 昆布 豆乳 牛乳 | 白米 ジャガ芋 | 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 胡瓜 白菜 ねぎ 果物 |
| 12 | 金 | ご飯 チキンのカレーチーズ焼き 果物 人参しりしり 豆腐のみそ汁 | スイートポテト 牛乳 | 鶏肉 ツナ缶 ワカメ 牛乳 粉チーズ | 白米 さつま芋 | 人参 小松菜 玉ねぎ トマト 果物 |
| 13 | 土 | レタスチャーハン ナムル 果物 春雨スープ | お楽しみ おやつ | ウインナー 牛乳 | 白米 春雨 | 玉ねぎ ピーマン 果物 レタス もやし 人参 白菜 ほうれん草 かいわれ |
| 15 | 月 | ご飯 コロッケ 果物 ブロッコリーソテー ワカメのすまし汁 | 野菜ブリッツ 牛乳 | 卵 合挽き ワカメ 牛乳 ツナ缶 チーズ | 白米 ジャガ芋 | 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー トマト 果物 |
| 16 | 火 | ご飯 揚げ魚のレモン風味 果物 きんぴらごぼう みそ汁 | ヤクルトジョア ビスケット | 鮭 厚揚げ | 白米 しらたき ビスケット | トマト ごぼう 人参 絹さや しめじ 小松菜 |
| 17 | 水 | 三枚肉そば 干草あえ 果物 金時豆の甘煮 | ジュシー おにぎり 小魚 | 三枚肉 かまぼこ 油揚げ 金時豆 ひじき ツナ缶 | 白米 沖縄そば | ねぎ 小松菜 人参 胡瓜 果物 なら |
| 18 | 木 | ご飯 ミートボール 果物 ほうれん草サラダ キャベツのみそ汁 | チーズサブレ 牛乳 | 豚ミンチ ツナ缶 のり 油揚げ 卵 粉チーズ 牛乳 | 白米 | 玉ねぎ 人参 果物 ほうれん草 ねぎ キャベツ |
| 19 | 金 | 麦ご飯 白身魚のカレームニエル 果物 昆布五目煮 アーサ汁 | 芋かりんとう 牛乳 | 白身魚 鶏肉 枝豆 アーサ 牛乳 | 白米 押し麦 こんにやく さつま芋 | 大根 人参 絹さや 果物 トマト |
| 20 | 土 | 豆腐そぼろ丼 果物 ワカメと胡瓜の酢の物 みそ汁 | お楽しみ おやつ | 豚ミンチ 木綿豆腐 ワカメ ちくわ チーズ 牛乳 | 白米 | 玉ねぎ 人参 なら 胡瓜 キャベツ 椎茸 果物 |
| 22 | 月 | ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 果物 ちくわの磯辺揚げ なめこ汁 | オレンジトースト 牛乳 | 鶏肉 ちくわ 牛乳 | 白米 パン | 大根 人参 ごぼう なめこ 白菜 ねぎ 果物 |
| 23 | 火 | 玄米ご飯 サバのみそ煮 果物 野菜炒め ソーメン汁 | パースディケーキ 野菜ジュース | サバ 豚肉 豆乳 | 白米 ソーメン ケーキ | 大根 しそ キャベツ 玉ねぎ 人参 絹さや ねぎ 果物 |
| 24 | 水 | ご飯 ハンバーグ 果物 菜の花ソテー キャベツスープ | ちんすこう 牛乳 | 合挽 牛乳 | 白米 ラード じゃが芋 | 人参 ピーマン 玉ねぎ 菜の花 コーン ねぎ キャベツ しめじ 果物 |
| 25 | 木 | やしそば 胡瓜とトマトの和え物 果物 豆腐のみそ汁 | いなり寿司 お茶 | 豚肉 しらす 厚揚げ いなりあげ | 中華麺 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 胡瓜 ねぎ 大根 果物 |
| 26 | 金 | 芋ご飯 きびなごのから揚げ 果物 大根サラダ すまし汁 | くずもち 牛乳 | きびなご ツナ缶 アーサ きなこ 牛乳 | 白米 あわ 芋くず | ブロッコリー 人参 大根 胡瓜 えのき ねぎ 果物 |
| 27 | 土 | 親子丼 キャベツの和え物 果物 ワカメのみそ汁 | お楽しみ おやつ | 鶏肉 ワカメ 卵 牛乳 | 白米 | 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン ねぎ 果物 |

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 29日(月)は昭和の日でお休みです。

※ 30日(火)は退位の日でお休みです。

