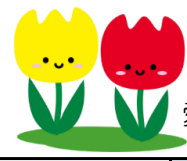




4月献立表



愛染幼稚園つくし組

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き			3時
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1月	中華丼 ビーフンスープ ヨーグルト	豚肉・ナルト ヨーグルト	玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ 人参・ほうれん草	米 ビーフン	
2火	ご飯 メバルの漬け焼き 五目煮豆 味噌汁	メバル 大豆水煮・ちくわ	人参・大根・インゲン わかめ	米 切り麩	
3水	ご飯 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ スープ 果物(オレンジ)	鶏肉 ロースハム	南瓜・キャベツ・きゅうり 白菜・コーン・人参 オレンジ	米	
4木	ご飯 高野豆腐の玉子とじ ツナ和え 味噌汁	高野豆腐・豚肉・玉子 ツナ缶	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース 小松菜・もやし・人参 ねぎ	米 さつまいも	
5金	ミートスパゲティー ごまマヨ和え スープ	合ミンチ ウイニー	ピーマン・玉ねぎ・人参・トマト キャベツ・きゅうり・コーン 白菜・パセリ	スパゲッティ	
6土	五目チャーハン 春雨スープ ゼリー	豚肉	玉ねぎ・ホールコーン・人参・ねぎ ほうれん草・人参 ゼリー	米 春雨	
8月	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き ひじき煮 味噌汁	サケ 大豆水煮・ちくわ	玉ねぎ・コーン ひじき・人参・こんにゃく 大根・小松菜	米	マカロニきな粉
9火	親子丼 にゅうめん 果物(りんご)	鶏肉・ナルト・玉子 うすあげ	玉ねぎ・人参・ねぎ しめじ・ほうれん草・人参 りんご	米 そうめん	
10水	ロールパン ポークチャップ コロコロサラダ スープ チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ・グリーンピース きゅうり・人参 キャベツ・人参	パン じゃがいも	鉄分たっぷりおにぎり
11木	ご飯 マーボー豆腐 大根中華サラダ わかめスープ	木綿豆腐・豚ミンチ	玉ねぎ・人参・ねぎ 大根・きゅうり・人参 わかめ・白菜	米	
12金	カレーライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉・スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・きゅうり 黄桃缶・バナナ	米・じゃがいも	いちご蒸しパン
13土	焼きそば 果物(オレンジ)	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 オレンジ	ラーメン	
15月	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 果物(バナナ)	鶏肉・うすあげ ちくわ	しいたけ・白菜・小松菜・人参・ねぎ あおのり バナナ	うどん	クッキー
16火	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 味噌汁	豚肉 錦糸玉子 木綿豆腐	ピーマン・人参・玉ねぎ きゅうり・人参 チンゲンサイ	米 春雨	
17水	ご飯 スパニッシュオムレツ ぼりぼりサラダ 豆乳スープ	玉子・ウイニー 豆乳	ほうれん草 千切り大根・きゅうり・人参 コーンクリーム・玉ねぎ・パセリ	米 じゃがいも	みかん入りゼリー
18木	たけのこご飯 鯖の塩焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	うすあげ サバ 厚揚げ	たけのこ・人参 白菜・人参 えのきだけ・ねぎ	米 切り麩	
19金	三色丼 おかか和え 味噌汁	とりミンチ・玉子 ちくわ	玉ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 大根・ごぼう	米	大学トースト
20土	豚丼 ビーフンスープ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・しめじ・インゲン・人参 ほうれん草・人参	米 ビーフン	
22月	ご飯 チャブチェ ゆかり和え わかめスープ	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・きゅうり・人参・ゆかり 大根・わかめ	米 春雨	メープルケーキ
23火	ピラフ ささみの煮物 ミモザサラダ スープ チーズ	豚ミンチ ささみ ツナ缶 チーズ	玉ねぎ・人参・インゲン ブロッコリー・春キャベツ・コーン 白菜・玉ねぎ・人参・パセリ	米	
24水	食パン 春野菜とフランクのクリーム煮 スパゲッティサラダ 果物(オレンジ)	ウイニー・牛乳	玉ねぎ・春キャベツ・人参・グリーンピース 人参・きゅうり オレンジ	パン・イチゴジャム じゃがいも スパゲッティ	ポップコーン
25木	ご飯 かぼちゃのカレーそぼろ煮 のり和え かき玉汁	厚揚げ・とりミンチ 玉子	南瓜・人参・玉ねぎ チンゲンサイ・白菜・人参・きざみのり ねぎ	米	
26金	ご飯 白身魚の揚げ煮 野菜ソテー 味噌汁	タラ フランク	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン もやし・ほうれん草	米	スイートポテト
27土	かやくうどん 果物(バナナ)	鶏肉・うすあげ	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	うどん	
30火	ご飯 あじの照焼き 千切大根の煮物 味噌汁	アジ さつまあげ	千切り大根・人参・グリーンピース わかめ・玉ねぎ	米	きなこ蒸しパン

☆1歳児は、朝のおやつを10時にいただきます。