



# 4月献立表



愛染幼稚園 つくし組

日 付	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	
2	水	ご飯 鶏肉マーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ オニオンスープ	鶏肉 ツナ缶	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 マーマレードジャム	
3	木	中華丼 もやしのナムル 玉子スープ チーズ	豚肉・ナルト  玉子 チーズ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが もやし・きゅうり・人参 ねぎ	米	
4	金	ご飯 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁	厚揚げ・とりミンチ	南瓜・人参・玉ねぎ チンゲン菜・キャベツ・人参 干わかめ	米 切り麩	
5	土	五目うどん 果物（オレンジ）	豚肉・あげ	人参・玉ねぎ・ねぎ オレンジ	米 うどん	
7	月	ご飯 豚肉のごま味噌炒め マカロニサラダ 豆腐のすまし汁	豚肉・味噌 ツナ缶 豆腐	玉ねぎ・人参・インゲン 人参・きゅうり 干わかめ	米 マカロニ	
8	火	カレーライス キャベツのフレンチサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉  ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・人参 パイン缶・黄桃缶	米・じゃがいも	
9	水	ご飯 めばるの煮付け ほうれん草ののり和え 味噌汁 チーズ	メバル ナルト  チーズ	しょうが ほうれん草・白菜・人参・きざみのり 南瓜・玉ねぎ	米	
10	木	醤油ラーメン 大根のポン酢和え オレンジ	豚肉 オーシャンキング	もやし・チンゲン菜・人参・コーン 大根・ブロッコリー・人参 オレンジ	ラーメン	
11	金	ご飯 照り焼きチキン ごぼうのごまマヨサラダ オニオンスープ	鶏肉	ごぼう・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	米	きな粉クッキー
12	土	ピピンバ混ぜごはん 厚揚げのスープ ゼリー	豚ミンチ 厚揚げ	しょうが・ほうれん草・人参・もやし 干わかめ ゼリー	米	
14	月	ご飯 さばの塩焼き チンゲン菜の和え物 真沢山味噌汁	サバ  豆腐・あげ	チンゲン菜・白菜・人参 玉ねぎ・人参・ねぎ	米	大学いも
15	火	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーのみそマヨサラダ キャベツのスープ	豚肉・大豆 味噌	玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・玉ねぎ	パン	
16	水	親子丼 白菜の塩昆布和え 味噌汁	鶏肉・ナルト・玉子 ちくわ	玉ねぎ・グリーンピース 白菜・きゅうり・人参・汐ふき昆布 ほうれん草・人参	米	オレンジゼリー
17	木	ご飯 炒り豆腐 かぼちゃの煮物 味噌汁 チーズ	豆腐・豚肉  チーズ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや 南瓜 もやし・ねぎ	米	
18	金	ご飯 ホイコーロー 青のりポテト えのきのすまし汁	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカ あおのり えのきだけ・干わかめ	米 じゃがいも	ふのラスク
19	土	スパゲティナポリタン 果物（バナナ）	ツナ缶	ピーマン・玉ねぎ バナナ	米 スパゲッティ	
21	月	そぼろピラフ 千切大根のサラダ 玉子スープ バナナ	合ミンチ  玉子	玉ねぎ・人参 千切り大根・きゅうり・人参 干わかめ バナナ	米	プリン
22	火	ご飯 たらのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 味噌汁	たら 大豆 あげ	玉ねぎ・コーン・パセリ ひじき・人参・グリーンピース 南瓜	米	
23	水	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏肉・ちくわ  豆腐	大根・ごぼう・人参・干しいたけ ほうれん草・もやし ねぎ	米	フライドポテト
24	木	食パン 豚肉のカレーソテー ポテトサラダ 小松菜のスープ	豚肉 ツナ缶	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ ミックスベジタブル 小松菜・人参	パン・ミニイチゴジャム じゃがいも	
25	金	☆お誕生日会☆ わかめご飯 鶏の煮物 フレンチサラダ キャベツのスープ チーズ	鶏肉  チーズ	炊き込みわかめ ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・玉ねぎ	米	ココアケーキ
26	土	豚丼 味噌汁 ゼリー	豚肉	玉ねぎ・しめじ・インゲン・人参 ねぎ ゼリー	米 切り麩	
28	月	ご飯 あじの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁 チーズ	アジ 高野豆腐  チーズ	しょうが 人参・きぬさや キャベツ・干わかめ	米	マカロニきな粉
30	水	三色丼 春雨サラダ 味噌汁	玉子・合ミンチ	玉ねぎ・しょうが・小松菜 きゅうり・人参 ねぎ	米 はるさめ さつまいも	ピザトースト

☆1歳児は、朝のおやつを10時にいただきます。