

# 4月のこんだて

5日・19日 (月)

ミートソースライス  
コーンサラダ  
春野菜のポトフ  
489kcal

牛乳  
お菓子



6日・20日 (火)

肉じゃが  
キャベツのゆかりあえ  
豆腐のすまし汁  
400kcal

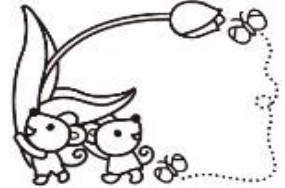
牛乳  
マカロニきなこ (6日)  
じゃこトースト (20日)



7日・21日 (水)

鮭のきのこ煮  
もやしの彩りあえ  
具だくさんのたけのこ汁  
373kcal

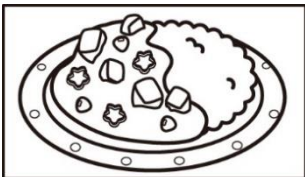
牛乳  
お菓子



8日・22日 (木)

ビーフカレー  
フルーツヨーグルト  
614kcal

牛乳  
お菓子



9日・23日 (金)

豆腐のハンバーグ  
みそサラダ  
小松菜のスープ  
454kcal

牛乳  
桜あん蒸しパン (9日)  
ごまクッキー (23日)



12日・26日 (月)

さばの煮つけ  
新たまねぎのポテサラ  
キャベツの白みそ汁  
555kcal

牛乳  
お菓子



13日・27日 (火)

中華風ローストチキン  
わかめの春雨サラダ  
お豆のスープ  
450kcal

お茶  
わかめおにぎり (13日)  
牛乳  
ジャムパウンドケーキ (27日)



14日 (水)

親子丼  
キャベツのポン酢あえ  
きのこのすまし汁  
431kcal

牛乳  
お菓子



15日 (木)

さわらの香味焼き  
具だくさんきんぴら  
もやしのみそ汁  
422kcal

牛乳  
お菓子



16日・30日 (金)

豚肉のしょうが焼き  
ひじきのマリネ  
麩のすまし汁  
433kcal

牛乳  
マラーカオ (16日)  
人参ホットケーキ (30日)



28日 (水)

たけのこごはん  
春巻き  
ブロッコリーのごまあえ  
すまし汁  
フルーツ  
532kcal

お茶  
ゼリー



ご入園・ご進級  
おめでとうございます

献立は、月に同じ献立を2回実施しています。食べられないメニューも、ふれる機会を増やすことで食べられるようになることがねらいです。

# 献立表

| 日付                   | 献立名                                               | 材料名                           |                                   |                                                                              | おやつ                                                 |
|----------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                      |                                                   | 熱と力になるもの                      | 血や肉や骨になるもの                        | 体の調子を整えるもの                                                                   |                                                     |
| 5<br>・<br>19<br>(月)  | ミートソースライス<br>コーンサラダ<br>春野菜のポトフ                    | 米、じゃがいも<br>小麦粉、油、砂糖           | 豚ひき肉、鶏肉<br>ウインナー                  | たまねぎ、きゅうり<br>キャベツ、にんじん<br>グリーンアスパラガス<br>しめじ、コーン<br>グリーンピース<br>ブロッコリー<br>ピーマン | 牛乳<br>お菓子                                           |
| 6<br>・<br>20<br>(火)  | 白飯<br>肉じゃが<br>キャベツのゆかりあえ<br>豆腐のすまし汁               | 米、じゃがいも<br>板こんにゃく、油<br>砂糖、ごま油 | 絹ごし豆腐、牛肉                          | たまねぎ、キャベツ<br>にんじん、しいたけ<br>グリーンピース<br>ねぎ                                      | 牛乳<br>マカロニきなこ<br>(6日)<br>じゃこトースト<br>(20日)           |
| 7<br>・<br>21<br>(水)  | 白飯<br>鮭のきのこ煮<br>もやしの彩りあえ<br>具だくさんのたけのこ汁           | 米、砂糖                          | さけ、鶏肉<br>平天、ごま<br>わかめ             | えのきたけ、しいたけ<br>もやし、だいこん<br>きゅうり、たけのこ<br>にんじん、しめじ<br>しょうが                      | 牛乳<br>お菓子                                           |
| 8<br>・<br>22<br>(木)  | 白飯<br>ビーフカレー<br>フルーツヨーグルト                         | 米、じゃがいも<br>油、粉糖               | ヨーグルト<br>牛肉、豆乳                    | たまねぎ、バナナ<br>にんじん、みかん缶<br>パイン缶、もも缶<br>にんにく、しょうが<br>グリーンピース                    | 牛乳<br>お菓子                                           |
| 9<br>・<br>23<br>(金)  | 白飯<br>豆腐のハンバーグ<br>みそサラダ<br>小松菜のスープ                | 米、パン粉<br>油、砂糖<br>ごま油          | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>絹ごし豆腐、豆乳<br>鶏肉、みそ | たまねぎ、キャベツ<br>きゅうり、こまつな<br>にんじん、えのきたけ<br>ブロッコリー                               | 牛乳<br>桜あん蒸しパン<br>(9日)<br>ごまクッキー<br>(23日)            |
| 12<br>・<br>26<br>(月) | 白飯<br>さばの煮つけ<br>新たまねぎのポテサラ<br>キャベツの白みそ汁           | 米、じゃがいも<br>マヨネーズ<br>砂糖、心      | さば、白みそ<br>油揚げ、ハム<br>かつお節          | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>しょうが                                                 | 牛乳<br>お菓子                                           |
| 13<br>・<br>27<br>(火) | 白飯<br>中華風ローストチキン<br>わかめの春雨サラダ<br>お豆のスープ           | 米、じゃがいも<br>はるさめ<br>砂糖、ごま油     | 鶏肉、だいず<br>ハム、ごま<br>わかめ            | たまねぎ、もやし<br>きゅうり、にんじん<br>しょうが、にんにく                                           | お茶<br>わかめおにぎり<br>(13日)<br>牛乳<br>ジャムパウンド<br>ケーキ(27日) |
| 14<br>(水)            | 親子丼<br>キャベツのポン酢あえ<br>きのこのすまし汁                     | 米、砂糖                          | 卵、鶏肉、ツナ缶<br>かまぼこ、ごま<br>かつお節       | たまねぎ、きゅうり<br>キャベツ、たくあん<br>しめじ、えのきたけ<br>ねぎ                                    | 牛乳<br>お菓子                                           |
| 15<br>(木)            | 白飯<br>さわらの香味焼き<br>具だくさんきんぴら<br>もやしのみそ汁            | 米、ごま油<br>油、砂糖                 | さわら、みそ<br>豚肉、わかめ                  | にんじん、こまつな<br>ピーマン、いんげん<br>しめじ、れんこん<br>もやし、ごぼう<br>しょうが                        | 牛乳<br>お菓子                                           |
| 16<br>・<br>30<br>(金) | 白飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじきのマリネ<br>麩のすまし汁              | 米、油、砂糖<br>心                   | 豚肉、チーズ<br>ハム、ひじき                  | えのきたけ、にんじん<br>たまねぎ、きゅうり<br>ほうれんそう<br>キャベツ<br>しょうが                            | 牛乳<br>マーラーカオ<br>(16日)<br>人参ホットケーキ<br>(30日)          |
| 28<br>(水)            | たけのこごはん<br>春巻き<br>ブロッコリーの<br>ごまあえ<br>すまし汁<br>フルーツ | 米、春巻きの皮<br>油、心、片栗粉<br>砂糖、ごま油  | 豚ひき肉、鶏肉<br>油揚げ、ごま                 | もも缶、みかん缶<br>たけのこ、キャベツ<br>たまねぎ、しめじ<br>いんげん、ねぎ<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>えのきたけ      | お茶<br>ゼリー                                           |

❁ 6日・20日の「肉じゃが」は舞鶴発祥の料理です。海軍の味が家庭の味になりました。ビーフシチューが起源となったそうです。

❁ 16日のおやつ「マーラーカオ」は、黒糖風味の中国風蒸しカステラです。