

4月 こんだてひょう

よさみ保育園

| 日 | 曜 | ごはんのおやつ | こんだてめい | からだをつくる たべもの | からだのちようしをととのえる たべもの | ねつやちからになる たべもの | 3じのおやつ |
|----|---|----------------|--|--------------------------|--|-------------------|-----------------------|
| 1 | 月 | バナナ | カレーライス てりやき コーンサラダ オレンジ | ぶたにく とりにく | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン オレンジ | ごはん じゃがいも | おめでとうケーキ りんごジュース |
| 2 | 火 | ラスク | たまごとうどん さけのピザやき ゆかりあえ グレープフルーツ | たまご さけ | しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり ゆかり グレープフルーツ | うどん | クッキー きゅうりにゅう |
| 3 | 水 | ホットケーキ | ふりかけごはん みそしる からあげ きゅうりサラダ パイン | とうふ とりにく | ねぎ えのき にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ | ごはん | あんまん きゅうりにゅう |
| 4 | 木 | むしいも | スライスパン シチュー チキンナゲット タルタルサラダ きゅうりにゅう バナナ | ベーコン たまご とりにく きゅうりにゅう | しめじ にんじん コーン しいたけ パイン キャベツ きゅうり | スライスパン じゃがいも | おはぎ おちや |
| 5 | 金 | りんご チーズ | ごはん みそしる しろみぎかなフライ さつぱりきゅうり オレンジ | しろみぎかな とうふ | ねぎ えのき にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ | ごはん | かりんどう きゅうりにゅう |
| 6 | 土 | キウイ | みそうどん えだまめ グレープフルーツ | とりにく | ねぎ えのき にんじん たまねぎ えだまめ グレープフルーツ | うどん | ジャムパン きゅうりにゅう |
| 8 | 月 | バナナ | ごはん なまあげのちゅうかスープ コロッケ きんぴら オレンジ | なまあげ ぶたにく | もやし にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう オレンジ | ごはん じゃがいも | ボンデケーキ きゅうりにゅう |
| 9 | 火 | こんさいの にももの | ごはん ふだまじる さばのみそに さつまいもサラダ グレープフルーツ | さば | ねぎ えのき にんじん たまねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ | ごはん ふ さつまいも | よさみうどん(ぞう) おちや |
| 10 | 水 | クッキー | ごはん けんちんじる えびかつ こふきいも バナナ | えび とりにく | ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ バナナ | ごはん じゃがいも | チーズケーキ りんごジュース |
| 11 | 木 | さつまいもの にももの | きゅううどん みそしる きりぼしだいこんのにつけ パイン | きゅうにく ぶたにく | ねぎ えのき にんじん たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん パイン | ごはん | ドーナツ きゅうりにゅう |
| 12 | 金 | りんご チーズ | スライスパン キャロットポタージュ ボイルソーセージ カラフルマリネ きゅうりにゅう オレンジ | ベーコン ソーセージ きゅうりにゅう | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ キャベツ カラーピーマン オレンジ | スライスパン じゃがいも | のりまき おちや |
| 13 | 土 | バナナ | ラーメン えだまめ りんご | ぶたにく | もやし にんじん たまねぎ いら えだまめ りんご | ラーメン | ラスク きゅうりにゅう |
| 15 | 月 | ホットケーキ | ごはん みそしる さけのしおやき チンゲンサイのごまあえ オレンジ | さけ とうふ | えのき にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ キャベツ オレンジ | ごはん | こくとうまんじゅう きゅうりにゅう |
| 16 | 火 | バナナ | チャーハン ちゅうかスープ からあげ もやしのあえもの パイン | やきぶた とりにく | ピーマン にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり パイン | ごはん | たんじょうびケーキ オレンジジュース |
| 17 | 水 | こんさいの にももの | ピビンバ わかめスープ てんぷら こぶあえ グレープフルーツ | ぶたにく ちくわ | もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ わかめ キャベツ きゅうり グレープフルーツ | ごはん さつまいも | くるぼーろ きゅうりにゅう |
| 18 | 木 | こんぶ オレンジ | ごはん したまねぎのみそしる しょうがやき マカロニサラダ バナナ | ぶたにく たまご | たまねぎ にんじん ねぎ えのき ピーマン きゅうり コーン バナナ | ごはん マカロニ | メロンパン きゅうりにゅう |
| 19 | 金 | チーズ りんご | ごはん さわにわん チキンみそカツ ボイルキャベツ オレンジ | とりにく | ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ | ごはん | ブリッツ きゅうりにゅう |
| 20 | 土 | バナナ | にくみそうどん えだまめ りんご | とりにく | たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ りんご | うどん | ジャムパン きゅうりにゅう |
| 22 | 月 | ラスク | とりめし みそしる さけマヨネーズやき ひじきに オレンジ | とりにく さけ | にんじん たまねぎ ねぎ えのき コーン ひじき オレンジ | ごはん | ポテトチップス きゅうりにゅう |
| 23 | 火 | むしいも | ごはん ちゅうかスープ チンジャオロース はるさめサラダ グレープフルーツ | ぶたにく | もやし たけのこ いら にんじん たまねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ | ごはん はるさめ | ドーナツ きゅうりにゅう |
| 24 | 水 | こんさいの にももの | ごはん とうにゅうみそしる ユーリンチー かいそうサラダ パイン | とりにく とうにゅう | ねぎ えのき にんじん たまねぎ かいそう キャベツ きゅうり パイン | ごはん | パリパリピザ きゅうりにゅう |
| 25 | 木 | オレンジ こぎかな | こがたロールパン やさいスープ とりにくのケチャツプに ボイルキャベツ きゅうりにゅう バナナ | とりにく きゅうりにゅう | しめじ にんじん コーン ピーマン キャベツ きゅうり バナナ | こがたロールパン じゃがいも | ちんすこう おちや |
| 26 | 金 | りんご チーズ | 幼)おにぎり 低)ゆかりごはん すましじる さばのたつたあげ おかかあえ オレンジ | さば かつおぶし | ねぎ えのき にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり オレンジ | ごはん | こぎかな・わらびもち きゅうりにゅう |
| 27 | 土 | キウイ | カレーうどん えだまめ りんご | ぶたにく | しめじ にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ りんご | うどん | ラスク きゅうりにゅう |
| 30 | 月 | むしパン | ごはん ざくざくじる てばさきからあげ たくあんあえ オレンジ | とりにく | たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ たくあん オレンジ | ごはん さといも | ツナマン きゅうりにゅう |

※献立は材料等の都合により変更することもあります

平均栄養価

| | エネルギー | 総蛋白 | カルシウム |
|------|-------------|-----------|-----------|
| 幼児 | kcal 584 | g 21.9 | mg 385 |
| 低年齢児 | kcal 471 | g 15.8 | mg 259 |

クッキングのおしらせ

今月の26日の幼児クラスは エプロン 三角巾 マスクの準備をお願いします。

