令和7年度　4月　献立表　みいりの保育園

月	火	水	木	金	土
4月旬な野菜・果物 アスパラガス・キャベツ・ごぼう・スナップえんどう・椎茸・玉ねぎ・レタス	1	2	3	4	5
	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま和え 豆腐汁 メン子ちゃんゼリー（ペ・バナナ）	鮭わかめごはん（ペ・ごはん） すき焼き風煮 なめこ汁 オレンジ	ビビンバ わかめスープ バナナ	ごはん チキンカツレツ 生野菜サラダ じゃが玉汁 メン子ちゃんゼリー（ペ・バナナ）	ミートソーススパゲティ コンソメスープ バナナ
	せんべい・ビスケット	せんべい・ビスケット	せんべい・ビスケット	ぺんぎん食パン　い・く・た・す ジャムパン	せんべい・ビスケット
7	8	9	10	11	12
ごはん ほっけのしょうゆ焼き 野菜炒め さつま汁 メン子ちゃんゼリー（ペ・りんご）	肉うどん のり塩ポテト ヨーグルト	ごはん 焼き魚（鮭） 切り干し大根煮 豚汁 バナナ	野菜そぼろ丼 野菜のしらす和え わかめ汁 メン子ちゃんゼリー（ペ・バナナ）	わかめごはん（ペ・ごはん） 鶏手羽の酢醤油煮 春雨サラダ 大根汁	にゅうめん コロッケ バナナ
おやつ　せんべい・ビスケット	ぺんぎんぞうパン　い・く・た・す スティックパン	せんべい・ビスケット	せんべい・ビスケット	せんべい・ビスケット	せんべい・ビスケット
14	15	16	17	18	19
ごはん 鯖のカレー焼き チャプチェ 小松菜汁 メン子ちゃんゼリー（ペ・りんご）	ごはん 肉豆腐 ささみときゅうりのごまマヨ和え おいものみそ汁	アスパラ入り和風スパゲティ ウインナー 牛乳 オレンジ	ごはん ほっけの塩こうじ焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め 鶏ときのこのしょうゆ汁 メン子ちゃんゼリー（ペ・バナナ）	ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 野菜汁 バナナ	焼きそば バナナ 牛乳
おやつ　せんべい・ビスケット	せんべい・ビスケット	せんべい・ビスケット	バナナ・せんべい	せんべい・ビスケット	せんべい・ビスケット
21	22	23	24	25	26
ごはん 赤魚の竜田焼き 野菜の磯辺和え とり汁 バナナ	けんちんうどん 厚焼き玉子 ブロッコリーのおひたし	ごはん 鯖のみりん焼き きんぴらごぼう 豚肉と厚揚げのみそ汁 メン子ちゃんゼリー（ペ・りんご）	ごはん みそマヨつくね 野菜のごま和え 豆乳のみそ汁 バナナ	ポークカレー アスパラのおひたし ミニトマト 牛乳 メン子ちゃんゼリー（ペ・バナナ）	肉うどん 厚焼き玉子 バナナ
おやつ　せんべい・ビスケット	ぺんぎんぞうパン　い・く・た・す アメリカンドック	せんべい・ビスケット	せんべい・ビスケット	せんべい・ビスケット	せんべい・ビスケット
28	29	30			
ごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじき煮 糸こんスープ	**昭和の日**	ごはん 鶏肉のマスタード焼き スパゲティサラダ 春野菜のみそ汁			
おやつ　せんべい・ビスケット		ぺんぎん食パン　い・く・た・す バラエティラスク			

給食レシピ「野菜のしらす和え」4人

〈材料〉
- キャベツ…１２０ｇ
- 人参…２０ｇ
- ほうれん草…６０ｇ
- しらす…３０ｇ
- しょうゆ…小さじ1杯半

※給食では野菜を茹ですに蒸し

〈作り方〉
①キャベツはざく切り、人参は千切り、ほうれん草は２㎝幅に切る。
②野菜を茹でて冷やしておく。
③しらすをフライパンで煎る。
（カリカリになるまで煎ってください。少量の油で揚げてもいいですよ。）

※くり（く）・いるか（い）・ぺんぎん（ペ）・らっこ（ら）組・・・午前　お茶、牛乳、お菓子　、　午後　おやつ・牛乳、お茶

※たけのこ（た）・すぎ（す）組・・・午前　牛乳またはお茶、午後おやつ・牛乳、お茶が出ます・食材の入荷により変更があります。