

D a o p 4月の指導計画・・・保育園のお昼ごはんを食べることに慣れる。 A B C E

月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> 中華丼 わかめスープ  米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・もやし・椎茸 チンゲン菜・イカ・わかめ 鶏ガラ・白ゴマ	<b>2</b> ごはん マーボー豆腐 ほうれん草の ごま和え  米・豚ミンチ・豆腐 人参・玉ねぎ・ニラ 椎茸・白ごま・醤油 ほうれん草 マーボーの素	<b>3</b> 牛丼  米・牛肉・玉ねぎ 青ねぎ・糸こんにゃく 砂糖・醤油
			牛乳・ミレービスケット	バナナ	ヤクルト・ぱりんこ
<b>5</b> カレーライス フルーツサラダ 福神漬  米・牛肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・パイン缶 桃缶・みかん缶 福神漬・カレールウ	<b>6</b> ごはん 大根そぼろ煮 ブロッコリーと ツナの和え物  米・豚ミンチ・大根 人参・里芋・厚揚げ こんにゃく・ブロッコリー もやし・ツナ缶・砂糖 醤油・ドレッシング	<b>7</b> おべんとうの日  ちんすこう	<b>8</b> ごはん 鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁  米・鶏肉・小松菜・人参 うすあげ・玉ねぎ・えのき 豆腐・青ねぎ・味噌 砂糖・醤油	<b>9</b> じゃこわかめ ごはん 肉うどん りんご  米・ちりめんじゃこ わかめ・うどん・牛肉 玉ねぎ・うすあげ 青ねぎ・醤油・りんご	<b>10</b> ちゃんぽんめん  中華麺・豚肉・人参 キャベツ・玉ねぎ・椎茸 もやし・青ねぎ・鶏ガラ
牛乳・セサミスティック	ヤクルト・ふかし芋		牛乳・動物クッキー	野菜ジュース・お米スナック	ヤクルト・ハッピーターン
<b>12</b> チキンライス 春野菜スープ パイナップル  米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・グリーンピース キャベツ・ポークビッツ コンソメ・アスパラガス コーン缶・パイナップル	<b>13</b> 十六穀米ごはん 肉じゃが ささみときゅうりの 甘酢和え  米・十六穀米・豚肉 じゃが芋・玉ねぎ・人参 糸こんにゃく・ささみ グリーンピース・きゅうり もやし・酢・砂糖	<b>14</b> ごはん さわらの竜田揚げ 豚汁 ゆかりキャベツ  米・さわら・豚肉・人参 玉ねぎ・もやし・里芋 ごぼう・青ねぎ・豆腐 キャベツ・ゆかり・味噌	<b>15</b> 五目寿司 すまし汁 たまご焼き  米・高野豆腐・人参 ごぼう・うすあげ・えのき グリーンピース・玉ねぎ 青ねぎ・てまりふ・砂糖 酢・醤油	<b>16</b> ごはん 筑前煮 大根サラダ  米・豚肉・人参・蓮根 じゃが芋・こんにゃく ごぼう・たけのこ・大根 グリーンピース・ハム きゅうり・ドレッシング	<b>17</b> 親子丼  米・鶏肉・玉ねぎ・人参 卵・青ねぎ・砂糖・醤油
牛乳・フライドポテト	ヤクルト・ビスコ	桃ゼリー	牛乳・ジャムサンド	オレンジジュース・とんがりコーン	ヤクルト・星たべよ
<b>19</b> ビビンバ丼 たまごスープ 野菜ゼリー  米・牛肉・ほうれん草 人参・もやし・卵・わかめ 白ごま・焼肉のたれ	<b>20</b> ごはん 鮭の塩焼き 大豆とひじき煮 味噌汁  米・鮭・大豆・ひじき 人参・うすあげ・白菜 えのき・青ねぎ・味噌 砂糖・醤油・蓮根	<b>21</b> おべんとうの日  スイートポテト	<b>22</b> ごはん ハンバーグ 春キャベツのお浸し 味噌汁  米・合いびき肉・玉ねぎ 豆腐・春キャベツ・人参 鯉節・うすあげ・わかめ 青ねぎ・味噌・醤油	<b>23</b> ごはん すき焼き風煮 きゅうりのゴマ和え  米・豚肉・白菜・焼豆 腐 糸こんにゃく・椎茸 すきふ・玉ねぎ・人参 きゅうり・白ごま・砂糖	<b>24</b> きざみうどん  うどん・豚肉・うすあげ 玉ねぎ・人参・醤油
牛乳・紫芋せんべい	ヤクルト・豆乳クッキー		牛乳・小魚カルシウム	りんごジュース・マリービスケット	ヤクルト・ぼたぼた焼き
<b>26</b> ごはん 高野豆腐の卵とじ 肉団子と野菜の 甘酢あん  米・高野豆腐・卵 玉ねぎ・人参・椎茸 グリーンピース・ピーマン ミートボール・パプリカ 砂糖・酢・醤油	<b>27</b> 豆ごはん コロケ トマト レタス 春雨スープ  米・えんどう豆・鶏ガラ 合いびき肉・じゃが芋 ミニトマト・レタス・春雨 豚肉・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・しめじ	<b>28</b> ロールパン ビーフシチュー オレンジ  ロールパン・牛肉・人参 玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー・シチュールウ オレンジ	<b>29</b> 昭和の日  フルーチE	<b>30</b> 山吹ごはん にゅうめん ウイナーソテー  米・卵・人参・野沢菜漬 ちりめんじゃこ・白ごま そうめん・玉ねぎ・人参 青ねぎ・えのき シャウエッセン	
牛乳・おにぎりせんべい	ヤクルト・芋けんぴ	ゆかりおにぎり			

☆献立は変更する事があります。