

献立予定表 4月

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。

月	火	水	木	金	土
					1 ビビンバ丼 スープ 米・牛肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし 白ゴマ・わかめ・鶏ガラ 砂糖・醤油 りんごジュース・ぱりんこ
3 じゃこわかめごはん 肉うどん みかんゼリー 米・ちりめん・わかめ 白ゴマ・牛肉・うどん 玉ねぎ・うすあげ かまぼこ・青ネギ・醤油 みかんゼリー 牛乳・星たべよ	4 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 米・豚ミンチ・じゃが芋 人参・玉ねぎ・かまぼこ 糸こんにゃく・豆腐 グリーンピース・青ネギ みそ・砂糖・醤油 ヤクルト・ビスコ	5 ごはん 八宝菜 肉団子スープ 米・豚肉・白菜・玉ねぎ 人参・椎茸・イカ・エビ なると・チンゲン菜 もやし・豚ミンチ・鶏ガラ キャベツ・コーン缶 バナナ	6 ごはん 豚肉の生姜焼き 春キャベツのごま和え 大根のみそ汁 米・豚肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・パプリカ 春キャベツ・白ゴマ 大根・うすあげ・えのき みそ・砂糖・醤油 牛乳・コーンスナック	7 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・桃缶 パイン缶・みかん缶 カレールウ・福神漬 野菜ジュース・セサミスティック	8 春雨丼 米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・春雨・ピーマン 椎茸・砂糖・醤油 ごま油 りんごジュース・ハッピーターン
10 五目寿司 ★ にゅうめん 米・高野豆腐・ごぼう 干し椎茸・かまぼこ 人参・れんこん・そうめん グリーンピース・うすあげ 青ネギ・酢・砂糖・醤油 牛乳・ふかし芋	11 ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草と パプリカのごま和え ちくわのみそ汁 米・鶏肉・ほうれん草 白ゴマ・パプリカ・玉ねぎ 人参・ちくわ・青ネギ みそ・砂糖・醤油 ヤクルト・ベジタベル	12 ごはん すき焼き風煮 大根サラダ 米・豚肉・白菜・玉ねぎ 人参・焼豆腐・かまぼこ 糸こんにゃく・すきふ・椎茸 青ネギ・大根・きゅうり カニカマ・コーン缶 マヨドレ・砂糖・醤油 りんごゼリー	13 そぼろごはん 高野豆腐の煮付 さつま芋のみそ汁 米・豚ミンチ・高野豆腐 玉ねぎ・人参・かまぼこ しめじ・さつま芋・ごぼう 豚肉・青ネギ・こんにゃく みそ・砂糖・醤油 牛乳・フライドポテト	14 ごはん 白身魚の磯辺揚げ 南瓜サラダ 平天と小松菜煮 米・白身魚・青のり 南瓜・ツナ缶・玉ねぎ 平天・小松菜・人参 マヨドレ・砂糖・醤油 スポロン・動物ビスケット	15 中華丼 もやしのスープ 米・豚肉・玉ねぎ・人参 白菜・もやし・イカ チンゲン菜・青ネギ 鶏ガラの素 りんごジュース・星たべよ
17 ごはん マーボー豆腐 ささみの甘酢和え 米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・豆腐・椎茸・ニラ 鶏ささみ・きゅうり コーン缶・かいわれ大根 酢・砂糖・醤油・みそ 牛乳・コーンフレーク	18 ごはん 鮭の塩焼き 大豆とひじき煮 春キャベツのみそ汁 米・鮭・大豆・ひじき 人参・ちくわ・こんにゃく 椎茸・春キャベツ えのき・うすあげ みそ・砂糖・醤油 ヤクルト・野菜チップス	19 おべんとうの日 さつま芋のみたらしあん	20 ごはん ハンバーグ 温野菜 わかめのスープ 米・合ミンチ・玉ねぎ 豆腐・ブロッコリー・人参 じゃが芋・わかめ・白ゴマ ソース・パン粉・マヨドレ ケチャップ・醤油 牛乳・ミレービスケット	21 ゆかりごはん ちゃんぽんめん りんご 米・ゆかり・中華めん 豚肉・キャベツ・玉ねぎ 人参・なると・もやし 椎茸・青ネギ・りんご 鶏ガラ・醤油 ジョア・ジャムパン	22 ピラフ スープ 米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・青ネギ・コーン缶 わかめ・鶏ガラ りんごジュース・ぼたぼた焼き
24 十六穀米ごはん 豚肉とさつま芋の 煮物 ブロッコリーとえのきの おかか和え 米・十六穀穀・豚肉 人参・さつま芋・玉ねぎ なす・ちくわ・こんにゃく ごぼう・ブロッコリー・えのき かつお節・砂糖・醤油 牛乳・ねじねじ	25 ロールパン ビーフシチュー オレンジ 麦ロールパン・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 ヤクルト・チキンナゲット	26 ごはん ★ さわらの竜田揚げ きゅうりのナムル 豆腐のすまし汁 米・さわら・きゅうり もやし・白ゴマ・人参 玉ねぎ・青ネギ・豆腐 ごま油・醤油・鶏ガラ コアコアヨーグルト	27 チキンライス 野菜スープ 米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・グリーンピース コーン缶・キャベツ じゃが芋・ハム ケチャップ・鶏ガラ 牛乳・ベアクッキー	28 豆ごはん コロケ きんぴらごぼう えのきのみそ汁 米・えんどう豆・じゃが芋 合ミンチ・糸こんにゃく 人参・ごぼう・絹さや えのき・玉ねぎ・厚揚げ 青ネギ・みそ・砂糖・醤油 りんごジュース・さやえんどう	29 昭和の日

★献立は変更する事があります。 日付の下に★マークの付いた日の献立は園のInstagramで公開いたします。ぜひご覧ください。