

# 4がつのこんだてひょう

## みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
火	1 14	けんちんうどん さつま芋・竹輪の天ぷら 清見オレンジ	わかめご飯 麦茶	乾めん 人参 里芋 油揚げ 精白米 さつま芋 ちくわ わかめ 鶏肉 大根 こんにやく ねぎ
水	2	三食丼(鮭・そばろ・豆腐) 味噌ポテト 白菜と春雨スープ バナナ	チーズシュガースティック 豆乳	精白米 鮭 鶏ひき 豆腐 じゃが芋 白菜 春雨 人参 食パン チーズ えのき
木	3 17	パン マカロニポテトグラタン フルーツサラダ もやしのスープ ヨーグルト	わんぱくごはん 麦茶	パン マカロニ じゃがいも しめじ 玉ねぎ 豆乳生クリーム もやし 豆苗 レタス りんご みかん 缶 パイナップル 胡瓜 精白米 ウインナー
金	4	ごはん 手作り春巻き もやしのナムル 豆腐とネギのスープ 清見オレンジ	カップ蒸しパン 麦茶	精白米 春雨 人参 椎茸 もやし 豚肉 胡瓜 ほうれん草 豆腐 ネギ えのき ミックス粉 春巻きの皮
土	5	カレーうどん キャベツの塩昆布和え ぶどうゼリー	シュガーチーズパン 豆乳	乾めん 人参 里芋 油揚げ 精白米 さつま芋 ちくわ わかめ 鶏肉 大根 こんにやく ねぎ キャベツ 塩昆布
月	7 21	ごはん ハンバーグ さっぱりマカロニサラダ チンゲン菜のスープ いちご	リッツチーズクリーム添え 豆乳	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ マカロニ チンゲン菜 えのき リッツ クリームチーズ 豆乳生クリーム
火	8 22	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁 清見オレンジ	メイプルフレンチトースト 麦茶	精白米 鮭 塩こうじ 豚肉 玉ねぎ 豆腐 わかめ 食パン メイプル風シロップ 白滝 人参
水	9 30	炊き込みご飯 かき揚げ わかめときゅうりの酢の物 もやしの清汁 バナナ	マカロニきな粉黒蜜 麦茶	つきこん 精白米 鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ わかめ 胡瓜 えのき もやし 豆苗 マカロニ きな粉 黒蜜風シロップ
木	10	チキンカレーライス レタスとアスパラのサラダ えのきのスープ ヨーグルト	アイスボックスクッキー 豆乳	精白米 鶏肉 ウインナー レタス 人参 じゃが芋 アスパラガス 胡瓜 えのき ココア ネギ 玉ねぎ
金水	11 23	スパゲティーミートソース パイナップルサラダ きのこのスープ 清見オレンジ	炒飯 麦茶	エリンギ パスタ ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 トマトピューレ しめじ えのき レタス りんご パイン みかん缶 精白米 カニカマ ひき肉
土	12 26	あんかけ焼きそば トマトとレタスのサラダ 豆腐スープ ぶどうゼリー	クレープ 豆乳	蒸し中華麺 白菜 もやし チンゲン菜 人参 豚肉 トマト レタス 胡瓜 豆腐
火	15	ごはん カレイのホイル焼き ヨーグルト レタスとブロッコリーのオニオンスープ 豚汁	カップケーキ 豆乳	精白米 カレイ 玉ねぎ えのき しめじ レタス ブロッコリー カニカマ 人参 里芋 油揚げ さつま芋 ちくわ わかめ 豚バラ肉 大根 こんにやく ねぎ ミックス粉
水	16	豆腐ダッカルビ丼 昆布和え ネギのスープ りんご	フルーツポンチ 麦茶	豆腐 鶏肉 チーズ キャベツ 塩昆布 ネギ パイン缶 桃缶 みかん缶 精白米 りんご バナナ
金月	18 28	ごはん 鶏と野菜の甘酢あん 青菜の納豆和え 玉ねぎの味噌汁 清見オレンジ	ピザポテト 豆乳	精白米 鶏肉 蓮根 さつま芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 チーズ
木	24	ごはん 鶏の胡麻照り焼き 温野菜サラダ えのきのスープ バナナ	メルティーフレーク 豆乳	精白米 鶏肉 人参 えのき 豆苗 コーンフレーク マシュマロ じゃが芋 れんこん ブロッコリー
金	25	お誕生日献立	お楽しみに	

園で使用のマヨネーズ 竹輪・中華麺・ミックス粉 ウインナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

エネルギー 528kcal たんぱく質18.8g 脂質18.0g 塩分1.9g

