

4月のメニュー

ベリールすずき保育室

日	曜日	主食	昼食			
			こんだて	材料 (内調味料)		
1	月	ごはん	ホーアカレー 野菜スープ ヨーグルト(フルーツ)	豚もも、じゃがいも、玉ネギ、人参、カールウー スターソース(しお、こしょう) スッキーニ、人参、玉ネギ、コンソメ、しお、こしょう ヨーグルト、みかん、バナナ	ジャムサンド	食パン、 いちご、ジャム
2	火	ごはん	シシャモフライ マカロニサラダ みそ汁	シシャモ、たまご、小麦粉、しお、こしょう、油 マカロニ、きゅうり、ハム(マヨネーズ)、ヨーグルト(しお、こしょう) わかめ、とうろく(だし、みそ)、バナナ	クリームいも たんこ	さつまいも、青のり さくらえび クリームチーズ
3	水	ロールパン	ホットフ 厚揚げのネギポンズかけ オレンジゼリー	大根、たまご、ウィンナー、人参、じゃがいも(コンソメ)、しお、こしょう、厚揚げ、ネギ(けずり)、しお、ポンズ オレンジゼリー	ウェハース チーズ	
4	木	ごはん	スパゲッティ、ミートソース きゅうりとコーンのサラダ たまごスープ	パスタ、豚挽肉、玉ネギ、マッシュルーム(ケチャップ)、スターソース、4キッズ、油、(パセリ) きゅうり、人参、コーン(イタリアンドレ) ほうれんそう、たまご、コンソメ(しお、こしょう)、りんご	きつまこ 揚げパン	きつまこ、しお、こしょう パンの屑 油
5	金	ごはん	さばのみそ煮 さんばらこほう みそ汁	さば(みそ、だし、さとう、け) こほう、人参、こんにやく(だし、さとう、け、わかめ) もやし、油あげ(だし、みそ)、バナナ	かぼちやの むしケーキ	かぼちや ミックスマル 牛乳
8	月	ごはん	牛肉と野菜のオムレツ 湯じょうゆ みそ汁	牛肉、じゃがいも、人参、4キッズ、サイコロ、スターソース、しお、こしょう、だし、みそ さゆ、とうろく、こんにやく、だし、ネギ、けずり、おろし 小松菜、油あげ(だし、みそ)、いもかん	フライドポテト	じゃがいも しお、こしょう、油
9	火	ごはん	けんちんうどん しめじ こぶきいも	豚肉、たいこん、人参、たまご、しめじ、油あげ、こんにやく(だし、みそ)、かつお、しゅうまい じゃがいも(しお、こしょう)、かつお	たい焼き	
10	水	ごはん	とりももにくのかいいため ほうれんそうのおかかあえ みそ汁	とりもも肉(しお、こしょう、カールウー) ほうれんそう、けずり、しお、しょうゆ 小松菜、大根(だし、みそ)、りんご	ヨーグルト ウェハース	
11	木	ごはん	ツナオムレツ かぼちやのミルク煮 りんごのゼリー	ツナ、ミックスマル、パン、たまご、玉ネギ(油) かぼちや、牛乳、生クリーム、しお、こしょう、スープ りんごのゼリー	ホットドック	パン きゅうり ウィンナー ケチャップ
12	金	ごはん	煮込みハンバーグ サッパイトリとリンゴのサラダ 野菜スープ	豚挽肉、玉ネギ、たまご、マッシュルーム、パン、粉、トマト、野菜、ソース、ケチャップ、スライス、しお、こしょう サッパイトリ、りんご(マヨネーズ)、ヨーグルト、しお、こしょう キヌメ、人参、玉ネギ、コンソメ、しお、こしょう	おせんべい クッキー	

15	月	ごはん	たけのこごはん さばのみそマヨ焼 春雨サラダ みそ汁	たけのこ、人参、油揚げ、しいたけ(だし、しょうゆ、しお、け)、さば(みそ、マヨネーズ) 大根、ブロッコリー、人参(和風ドレ) わかめ、とうろく(だし、みそ)、バナナ	かまぼこロール	食パン、カカオ チーズ、マヨネーズ
16	火	ごはん	床蓼豆腐 春雨の中華サラダ 4キッズのスープ	豚肉の挽肉、ネギ、しいたけ、ニラ、とうろく(スープ) てめい、じゃん、しょうゆ、てんぷら、(みそ) はるさめ、きゅうり、ハム、マヨ、油(中華ドレ) 4キッズ、サイコロ、コンソメ(スープ)、しお、こしょう、マキ	あんまん	
17	水	ごはん	あつあげときのこのあんかけ きゅうりとコーンのしお、こんにやくあえ みそ汁	あつあげ、しめじ、しいたけ、人参、ブロッコリー(スープ)、しょうゆ、しょうゆ、てんぷら、(みそ) はるさめ、きゅうり、しお、こんにやく さつまいも、小松菜(だし、みそ)、バナナ	ゆかりと しらすのおにぎり	ゆかり ごはん しらす
18	木	ごはん	三色丼 ポテトサラダ みそ汁	とり、挽肉、りんご、たまご(しお、さとう、だし、みそ) りんご、じゃがいも、人参、きゅうり、ハム(マヨネーズ)、ヨーグルト(しお、こしょう) ネギ、とうろく(だし、みそ)、オレンジ	ピザトースト	
19	金	ごはん	4キッズカレー ブロッコリー、なめたけのサラダ ヨーグルト(プレーン)、りんご	とりもも肉、人参、じゃがいも、玉ネギ(カールウー)、ブロッコリー、なめたけ(しょうゆ) ヨーグルト(プレーン)、りんご	ロールケーキ	
22	月	ごはん	とうがんのえびあんかけ こほうサラダ トマトしらすのスープ	とうがん、えび、ネギ(スープ)、しお、こしょう こほう、きゅうり、人参、てんぷら、(みそ) トマト、しらす、ネギ(スープ)、しお、こしょう、オレンジ	ふかしいも	さつまいも しお
23	火	パン	サンドイッチ サッパイトリのポータージュ 野菜ジュース	パン、レタス、チーズ、ハム、きゅうり(マカリン)、しお、こしょう、マヨネーズ さつまいも、野菜ジュース、しお、こしょう	アメリカンドック	パン、きゅうり、 人参、マカリン、 マヨネーズ
24	水	ごはん	さけのこうじやき ジャーマンポテト みそ汁	さけ、しお、こうじ、こしょう、油 じゃがいも、ベーコン、玉ネギ(しお、バター、こしょう) 大根、油揚げ、わかめ(だし、みそ)、いちご	ドーナッツ	ホットケーキ、ミックスマル グラニュー糖 たまご、牛乳
25	木	め	焼きそば ほうれんそう、人参のナムル りんごジュース	めん、豚肉、人参、もやし、きゅうり、ニラ ちくわ(ソース)、しょうゆ、しお、こしょう ほうれんそう、人参(しお、こしょう)、ごま油 りんご、ジュース	あんぱん、マヨネーズ、りか けおにぎり	りか、かけ ごはん
26	金	ごはん	鶏肉の千切り 毎日のおかかあえ きゅうりとさくらえびのスープ	鶏肉、千切り、ニラ、人参(小麦粉、たまご) 白菜、人参(けずり)、しお、しょうゆ きゅうり、さくらえび(スープ)、しお、こしょう	スイートポテト	さつまいも、バター さとう、たまご 牛乳
30	火	ごはん	むし豚のこうみみ、ポテト、たれ ユールスローサラダ カブのスープ	豚、むし、肉(しお、こうじ、さけ)、アボガド、ネギ、しょうゆ、 にんにく、しょうゆ、酢、さとう、ごま油 きゅうり、人参、コーン(マヨネーズ)、しお、こしょう かぶ、人参、きゅうり(スープ)、しお、こしょう、りんご	オレンジミル かんざせりー	オレンジ、ジュース かんざせりー、みかん 牛乳、さとう

参考資料 「ほいくしよ 4がつのこんだてひょう」
「こどもの栄養 4月号」より
食材調達により、献立が変更になる場合があります