

4月の献立表(3・4・5歳児)

日	曜	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	月	てづくりおべんとう	かし	☆希望保育を申し込まれた方は、 おかず入り弁当がいります☆ 		
2	火	てづくりおべんとう	かし			
3	水	てづくりおべんとう	かし			
4	木	てづくりおべんとう	かし			
5	金	にくじゃが、みそしる、バナナ	かし ぎゅうにゅう	牛肉、木綿豆腐、みそ、鰹節、牛乳	米、じゃがいも、油	玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん わかめ、ねぎ、バナナ
6	土		かし			
8	月	ポークカレー、フルーツのヨーグルトあえ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、カレールウ	玉ねぎ、生姜、ニンニク、人参 みかん缶、バナナ、パイナップル
9	火	さけのしおやき、マカロニサラダ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	さけ、ハム、油揚げ、鰹節、みそ、牛乳	米、マカロニ、マヨドレッシング	きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ わかめ
10	水	ハンバーグ、やさいそえ、ポパイスープ	てづくりプリン	合いひき肉、牛乳、ホイップクリーム	米、じゃがいも、油、マヨドレッシング プリンのもと	玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草 コーン
11	木	ミートスパゲッティ、コールスローサラダ いちご	むしパン ようじぎゅうにゅう	合いひき肉、ハム、豆乳、牛乳	スパゲッティ、小麦粉、バター、砂糖 オリーブ油 三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ きゅうり、いちご
12	金	おこのみやき、みそしる、バナナ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、干しエビ、鰹節、木綿豆腐 油揚げ、いわし(煮干し)、みそ、牛乳	米、長いも、小麦粉	キャベツ、玉ねぎ、青のり、わかめ ねぎ、バナナ
13	土		かし			
15	月	たけのこごはん、きゅうりのこんぶあえ すましじる、ミニゼリー	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、油揚げ、鰹節、牛乳	米、手まり麩、ミニゼリー	たけのこ、人参、椎茸、さやえんどう きゅうり、昆布、ほうれん草、玉ねぎ
16	火	ぶりのにつけ、ポテトサラダ、みそしる	ぶのラスク ようじぎゅうにゅう	ぶり、ハム、油揚げ、鰹節、みそ、牛乳	米、じゃがいも、マヨドレッシング 焼きふ、バター、グラニュー糖	人参、きゅうり、えのきだけ、玉ねぎ ねぎ
17	水	クリームシチュー、コールスローサラダ バナナ	かし やさいジュース	鶏肉、牛乳、ツナ	米、じゃがいも、バター、シチュールウ オリーブ油	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり バナナ、野菜ジュース
18	木	とりにくのからあげ、やさいそえ、コーンスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ベーコン、牛乳	米、片栗粉、マヨドレッシング、バター	生姜、キャベツ、トマト、玉ねぎ クリームコーン、人参、パセリ粉
19	金	ポークケチャップ、スパゲッティサラダ いちご	ぎゅうにゅうかん	豚肉(玉城産)、ハム、牛乳	米、バター、砂糖、スパゲッティ マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、きゅうり、いちご、寒天 みかん缶
20	土		かし			
22	月	チキンのてりやき、こまつなごまあえ たまごとトマトのスープ	かし ジョア	鶏肉、しらす干し、ベーコン、卵	米、砂糖、ごま	小松菜、もやし、人参、トマト、玉ねぎ パセリ粉、ジョア
23	火	ぶたにくのしょうがやき、わかめサラダ みそしる	だいずとポテトのごまからめ ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、かまぼこ、油揚げ いわし(煮干し)、みそ、大豆、牛乳	米、油、ごま、じゃがいも、片栗粉 砂糖	玉ねぎ、生姜、わかめ、きゅうり、人参 キャベツ、えのきだけ
24	水	てづくりコロッケ、やさいそえ、みそしる	にんじんケーキ ようじぎゅうにゅう	合いひき肉、卵、油揚げ、みそ いわし(煮干し)、スキムミルク、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉 マヨドレッシング、バター	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト えのきだけ、ねぎ
25	木	さわらのはるソースやき ほうれんそうのソテー、コンソメスープ	かし ぎゅうにゅう	さわら、ハム、牛乳	米、マヨドレッシング	人参、コーン、パセリ粉、ほうれん草 キャベツ、玉ねぎ
26	金	エビピラフ、はるさめのサラダ、オレンジ	かし ぎゅうにゅう	エビ、ウインナー、ツナ、牛乳	米、油、春雨、砂糖、ごま	人参、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり オレンジ
27	土		かし			
30	火	ミートボール、やさいそえ、かぼちゃスープ	かし ぎゅうにゅう	合いひき肉、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖 バター	玉ねぎ、人参、キャベツ、南瓜 パセリ粉

