

4月 こんだて

日(曜)	朝おやつ(1・2歳)	お昼のこんだて	3時のおやつ	延長食	力のもとになる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料
1・15(月)	牛乳	ごはん カレー コールスロー わかめスープ(わかめ・ごま)	昆布おにぎり 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米・じゃが芋 サラダ油・砂糖・ごま	豚もも肉・豚レバー チーズ・かにかま 牛乳	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり わかめ・塩昆布・海苔	カレールウ・酢・塩 コンソメ・醤油
2・16・30(火)	牛乳	ごはん ブリの照り焼き 海藻サラダ 味噌汁(なめこ・万能葱)	プレーンマフィン 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米・春雨 砂糖・ごま油・サラダ油 ホットケーキミックス・マーガリン	ぶり・かにかま・牛乳	生姜・わかめ・ひじき・きゅうり コーン缶・なめこ・万能葱	醤油・みりん・酒・酢 味噌・昆布だし・煮干しだし
3・17(水)	牛乳	ごはん ハンバーグ ひじきのサラダ すまし汁(チンゲン菜・かにかま)	ピラフ 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・パン粉・精白米 マーガリン サラダ油・砂糖・ごま油	豚ひき肉・豆腐 高野豆腐・かにかま ウインナー 牛乳	玉葱 ひじき・人参・コーン缶・蓮根 ほうれん草・チンゲン菜 ピーマン・りんご	塩・ケチャップ・ソース 醤油・酢・コンソメ 昆布だし・かつおだし
4・18(木)	牛乳	ごはん ハニーチキン 切干大根のサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	小倉トースト 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米・はちみつ 砂糖・ごま油 食パン・こしあん・マーガリン	鶏もも肉・油揚げ 牛乳	切干大根・きゅうり・人参・ひじき キャベツ	醤油・酒・酢・味噌 昆布だし・煮干しだし
5・19(金)	牛乳	ふんわり食パン スズキのチーズフライ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ(玉葱・パセリ)	炊きおこわ 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	ふんわり食パン・七分つき米 薄力粉・パン粉・サラダ油 砂糖・もち米・ごま油	すずき・粉チーズ 鶏もも肉・油揚げ 牛乳	ブロッコリー・人参・ミニトマト コーン缶・玉葱・パセリ缶 ひじき・さやいんげん	ケチャップ・ソース・醤油 酢・コンソメ・塩・醤油 みりん・酒
6・20(土)	牛乳	ごはん 鶏肉のオイスター炒め ツナサラダ 味噌汁(麩・小松菜)	ジャムサンド 牛乳	なし	七分つき米・食パン 砂糖・ごま油・麩・いちごジャム ブルーベリージャム	鶏もも肉・ツナ缶 かにかま・牛乳	キャベツ・人参・切干大根 きゅうり・小松菜	オイスターソース・醤油・酢 味噌・かつおだし
8・22(月)	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 味噌汁(大根・ニラ)	ココア揚げパン 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・超熟ロール ごま油・三温糖・サラダ油 グラニュー糖	鮭・大豆 牛乳	ひじき・人参・さやいんげん 大根・ニラ・バナナ・ココア	塩・醤油・みりん 味噌・昆布だし・煮干しだし
9・23(火)	牛乳	ごはん 油淋鶏 ナムル きのこスープ(えのき・エリンギ)	わかめうどん 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米・うどん 砂糖・片栗粉・ごま油・サラダ油	鶏もも肉・かまぼこ 牛乳	生姜・長葱・もやし・ほうれん草 人参・ひじき・えのき・エリンギ わかめ	塩・醤油・酢・コンソメ 酒・みりん・かつおだし めんつゆ
10・24(水)	牛乳	ごはん かれの煮付け ほうれん草のおかか和え 味噌汁(茄子・豆腐)	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米・砂糖 ホットケーキミックス	かれい・かまぼこ かつお節・豆腐 牛乳	生姜・ほうれん草・人参・茄子 南瓜	醤油・みりん・酒・味噌 昆布だし・煮干しだし
11・25(木)	牛乳	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ かにかまサラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉)	11日:抹茶のパウンドケーキ 25日:(誕生日ケーキ) りんごのケーキ 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・マーガリン	鶏もも肉・かにかま 牛乳	玉葱・しめじ・トマト缶・キャベツ きゅうり・人参・コーン缶 かぶ・かぶの葉 粉末抹茶・りんご・オレンジ	酒・塩・コンソメ・醤油・酢 味噌・煮干しだし・昆布だし
12・26(金)	牛乳	ビビンバ丼 小松菜のサラダ 春雨スープ(春雨・コーン)	ツナのトマトスパゲッティ 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米・春雨・スパゲッティ ごま・ごま油・砂糖	豚ひき肉・かにかま 粉チーズ・ベーコン・ツナ 牛乳	もやし・人参・ほうれん草 小松菜・ひじき・コーン缶 玉葱・トマト缶	醤油・中華だし・酒・酢 コンソメ・ケチャップ 塩
13・27(土)	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ すまし汁(かまぼこ・水菜)	フルーツヨーグルト 牛乳	なし	七分つき米 砂糖・ごま油	豆腐・豚ひき肉 かまぼこ ヨーグルト・牛乳	玉葱・生姜・もやし・ひじき・きゅうり 人参・水菜・みかん缶・バナナ 白桃缶	味噌・醤油・オイスターソース かつおだし・昆布だし・酒・塩 酢

* 材料の都合によりメニューに変更があることをご了承ください。
 * 完了食は白米を使用します。・完了食のりんご・梨は加熱して提供します。
 * 週2回午前のおやつは鉄牛乳を提供します。

<献立作成者> 鶴野

末吉にこにこ保育園