

2017年



4月のこんだて

のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	土	カレーうどん チーズ入り野菜サラダ 果物	麦茶 いりこ 梅ひじきおにぎり	煮干し 豚肉 ベーコン チーズ	干しうどん 砂糖 米 片栗粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 青菜 長ねぎ きゃべつ きゅうり 果物 梅干し ひじきのり
3	月	ごはん みそ汁(厚揚げ・わかめ) 洋風肉じゃが きゃべつときゅうりのしゃきしゃきと和え もやしと青菜の炒め物 たくあん	麦茶 牛乳 ソーセージのスコーン	厚揚げ みそ ウィンナー 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 薄力粉 バター	わかめ 玉ねぎ 人参 ビーマン きゃべつ きゅうり もやし 青菜 たくあん
4	火	ごはん みそ汁(しめじ・人参) 鶏のパン粉焼き レタスとコーンの土佐酢かけ きゃべつと春雨の和え物 ぬか漬	麦茶 チャーハン	みそ 鶏肉 かつお節 豚ひき肉 焼き豚	米 オリーブ油 パン粉 サラダ油 砂糖 春雨	しめじ 人参 玉ねぎ レタス コーン 缶 万能ねぎ きゃべつ 長ねぎ きゅうり
5	水	ゆかりごはん みそ汁(じゃがいも・油揚げ) かれのい塩こうじ焼き しめじと青菜の和え物 ひじきの五目煮 ぬか漬	麦茶 牛乳 いちごジャムサンド	油揚げ みそ かれのい 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 食パン いちごジャム	ゆかり 青菜 しめじ ひじき 人参 ごぼう だいこん 絹さや きゅうり
6	木	ごはん みそ汁(大根・長ねぎ) 豚とにらのかき揚げ きゃべつサラダ スナックえんどうともやしのナムル ぬか漬	麦茶 牛乳 のしおクッキー	みそ 豚肉 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 オリーブ油 砂糖 ごま油 すりごま バター さつまいも	大根 長ねぎ にら 刻み昆布 レモン汁 人参 ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ スナックえんどうもやし
7	金	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) じゃがいもと鶏肉のごま煮 しらたきのたらこ炒め 和風サラダ ぬか漬	麦茶 牛乳 甘納豆の蒸しパン	豆腐 みそ 鶏肉 たらこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 すりごま サラダ油 ごま油 甘納豆 ケーキミックス	なめこ いんげん レタス きゅうり わかめ 人参
8	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・えのき) 鶏のマーマレード焼き 大根ときゅうりの中華和え しめじとピーマンのソテー	麦茶 いりこ わかめおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し かつお節	米 マーマレード ごま油 サラダ油 砂糖	きゃべつ えのき 大根 きゅうり しめじ ビーマン 人参 わかめ
10	月	ごはん みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 厚揚げと野菜のオイスターソース炒め きゅうりとわかめの酢の物 たくあん	麦茶 いりこ じゃここんぶおにぎり	みそ 厚揚げ 赤みそ 煮干し しらす 豚肉	米 さつまいも 砂糖 サラダ油 片栗粉	玉ねぎ 干しいたけ 人参 きゃべつ ピーマン 長ねぎ 生姜 きゅうり わかめ たくあん 刻み昆布 のり
11	火	ごはん みそ汁(人参・スナックえんどう) かれのい梅みそ焼き もやしとピーマンの炒め物 大豆と昆布の煮物 ぬか漬	麦茶 牛乳 メロディーケーキ	みそ かれのい 大豆 牛乳 卵	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 マーマレード オリーブ油 バター	人参 スナックえんどう 梅干し 大根 ピーマン もやし 刻み昆布 のり
12	水	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 鶏のトマトソース炒め きゃべつとツナのサラダ 切干大根の煮物 ぬか漬	麦茶 牛乳 じゃがまるくん 果物	みそ 鶏肉 ツナ缶 油揚げ かつお節 牛乳	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも オリーブ油	もやし わかめ 人参 玉ねぎ きゃべつ きゅうり レタス 生姜 切干大根 果物
13	木	ごはん みそ汁(青菜・油揚げ) さばの照焼き ポテトサラダ アスパラとコーンの炒め物 ぬか漬	麦茶 牛乳 焼そば	油揚げ みそ さば ハム 牛乳	米 砂糖 じゃがいも サラダ油 オリーブ油 蒸し中華めん	青菜 生姜 きゅうり 人参 かぼちゃ アスパラガス コーン缶 きゃべつ
14	金	だけのごはん みそ汁(大根・絹さや) 松風焼き 豆腐のねぎソースかけ 野菜の三杯酢和え ぬか漬	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	みそ 鶏ひき肉 豆腐 きなこ 牛乳	米 もち米 上新粉 片栗粉 ごま油 砂糖 食パン バター 薄力粉	だけのこ 大根 絹さや 人参 玉ねぎ 刻み昆布 だし昆布 長ねぎ きゃべつ もやし きゅうり
15	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) じゃがいもと豚肉の油炒め ニネガークリクター 青菜と切干のおひたし	麦茶 いりこ 梅ひじきおにぎり	みそ 煮干し 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	きゃべつ 玉ねぎ 干しいたけ 人参 ピーマン きゅうり 青菜 切干大根 しめじ 梅干し ひじきのり
17	月	ごはん みそ汁(厚揚げ・わかめ) 洋風肉じゃが きゃべつときゅうりのしゃきしゃきと和え もやしと青菜の炒め物 たくあん	麦茶 牛乳 ソーセージのスコーン	厚揚げ みそ ウィンナー 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 薄力粉 バター	わかめ 玉ねぎ 人参 ビーマン きゃべつ きゅうり もやし 青菜 たくあん
18	火	ごはん みそ汁(しめじ・人参) 鶏のパン粉焼き レタスとコーンの土佐酢かけ きゃべつと春雨の和え物 ぬか漬	麦茶 チャーハン	みそ 鶏肉 かつお節 豚ひき肉 焼き豚	米 オリーブ油 パン粉 サラダ油 砂糖 春雨	しめじ 人参 玉ねぎ レタス コーン 缶 万能ねぎ きゃべつ 長ねぎ きゅうり
19	水	ゆかりごはん みそ汁(じゃがいも・油揚げ) かれのい塩こうじ焼き しめじと青菜の和え物 ひじきの五目煮 ぬか漬	麦茶 牛乳 いちごジャムサンド	油揚げ みそ かれのい 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 食パン いちごジャム	ゆかり 青菜 しめじ ひじき 人参 ごぼう だいこん 絹さや きゅうり
20	木	ごはん みそ汁(大根・長ねぎ) 豚とにらのかき揚げ きゃべつサラダ スナックえんどうともやしのナムル ぬか漬	麦茶 牛乳 のしおクッキー	みそ 豚肉 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 オリーブ油 砂糖 ごま油 すりごま バター さつまいも	大根 長ねぎ にら 刻み昆布 レモン汁 きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ スナックえんどうもやし
21	金	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) じゃがいもと鶏肉のごま煮 しらたきのたらこ炒め 和風サラダ ぬか漬	麦茶 牛乳 甘納豆の蒸しパン	豆腐 みそ 鶏肉 たらこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 すりごま サラダ油 ごま油 甘納豆 ケーキミックス	なめこ いんげん レタス きゅうり わかめ 人参
22	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・えのき) 鶏のマーマレード焼き 大根ときゅうりの中華和え しめじとピーマンのソテー	麦茶 いりこ わかめおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し かつお節	米 マーマレード ごま油 サラダ油 砂糖	きゃべつ えのき 大根 きゅうり しめじ ビーマン 人参 わかめ
24	月	ごはん みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 厚揚げと野菜のオイスターソース炒め きゅうりとわかめの酢の物 たくあん	麦茶 いりこ じゃここんぶおにぎり	みそ 厚揚げ 赤みそ 煮干し しらす 豚肉	米 さつまいも 砂糖 サラダ油 片栗粉	玉ねぎ 干しいたけ 人参 きゃべつ ピーマン 長ねぎ 生姜 きゅうり わかめ たくあん 刻み昆布 のり
25	火	ごはん みそ汁(人参・スナックえんどう) かれのい梅みそ焼き もやしとピーマンの炒め物 大豆と昆布の煮物 ぬか漬	麦茶 牛乳 メロディーケーキ	みそ かれ 大豆 牛乳 卵	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 マーマレード オリーブ油 バター	人参 スナックえんどう 梅干し 大根 ピーマン もやし 刻み昆布 のり
26	水	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 鶏のトマトソース炒め きゃべつとツナのサラダ 切干大根の煮物 ぬか漬	麦茶 牛乳 じゃがまるくん 果物	みそ 鶏肉 ツナ缶 油揚げ かつお節 牛乳	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも オリーブ油	もやし わかめ 人参 玉ねぎ きゃべつ きゅうり レタス 生姜 切干大根 果物
27	木	ごはん みそ汁(青菜・油揚げ) さばの照焼き ポテトサラダ アスパラとコーンの炒め物 ぬか漬	麦茶 牛乳 焼そば	油揚げ みそ さば ハム 牛乳	米 砂糖 じゃがいも サラダ油 オリーブ油 蒸し中華めん	青菜 生姜 きゅうり 人参 かぼちゃ アスパラガス コーン缶 きゃべつ
28	金	だけのごはん みそ汁(大根・絹さや) 松風焼き 豆腐のねぎソースかけ 野菜の三杯酢和え ぬか漬	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	みそ 鶏ひき肉 豆腐 きなこ 牛乳	米 もち米 上新粉 片栗粉 ごま油 砂糖 食パン バター 薄力粉	だけのこ 大根 絹さや 人参 玉ねぎ 刻み昆布 だし昆布 長ねぎ きゃべつ もやし きゅうり
29	土	昭和の日				

※献立は都合により変更する場合があります。その場合は展示食のキッチン通信でお知らせします。

ご入園・ご進級おめでとうございます。

今年度も安全でおいしいごはんとおやつをキッチンスタッフ5人で作っていきますので、どうぞよろしくお願ひします。

4月になって暖かくなり、明るい春色のお野菜がたくさん出てきます。春野菜の黄緑が入ると、それだけでお皿の上が華やかになって、なんだかいつも以上に美味しそうに見えます。旬のお野菜はやわらかく、色もきれいで美味しいので、食わず嫌いはせず、まずはひと口食べてみましょう。