

4月こんだて

2022.4 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	金	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁 さばの味噌煮、筍の土佐煮、青梗菜のお浸し、りんご	金時豆の煮物 ほうじ茶
2	土	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、ニラのスープ、ホイコーロー、さつま芋の甘煮	きな粉せんべい、するめ ほうじ茶
4	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ねぎの味噌汁、ししゃものから揚げ 高野豆腐の玉子とじ、青菜の磯和え	じゃが芋のガレット ほうじ茶
5	火	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、鶏肉の照り焼き 金平ごぼう、若布としらすの酢の物	ココア蒸しパン ミルク
6	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、鮭の塩焼き 生昆布の炒め煮、ほうれん草のごま和え	ポップコーン、小魚 ほうじ茶
7	木	星のパフせん ほうじ茶	玄米ご飯、春キャベツのスープ、チーズ入りミートオムレツ ブロッコリーのソテー、大豆のフレンチサラダ	ツナ巻き ほうじ茶
8	金	せとかオレンジ ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、筍つくね、サニーレタス 青梗菜の煮浸し、人参のじゃこ和え	野菜チップス ほうじ茶
9	土	星っ子 ほうじ茶	豚丼、じゃが芋の味噌汁、野菜と果物のマリネサラダ	玄米おかき、するめ ほうじ茶
11	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、若布の味噌汁、鱈の塩こうじ焼き 高野豆腐のオランダ煮、春雨サラダ	南瓜のホットケーキ ほうじ茶ラテ
12	火	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、えのきのすまし汁、鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮物、即席漬け	塩のりおにぎり ほうじ茶
13	水	小魚 ほうじ茶	大豆ミートの2色そぼろ丼、水菜のスープ チーズ入りサイコロサラダ、りんご	オレンジゼリー ほうじ茶
14	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、ほっけの塩焼き 五目大豆煮、青菜のおかか和え	おからドーナツ ミルク
15	金	せとかオレンジ ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、手羽中のレモンペッパー焼き 南瓜のミルク煮、コールスローサラダ	ふかし芋 ほうじ茶
16	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、若布スープ、チンジャオロース、煮じゃが	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
18	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎの味噌汁、蒸し豚のごまだれ スナップエンドウの玉子炒め、切干大根のサラダ	きなこクッキー ミルク
19	火	チーズ ほうじ茶	鶏肉のフォー、白身魚のカレー風味揚げ、サニーレタス じゃが芋のツナ煮、人参レーズン	小松菜とじゃこのおにぎり ほうじ茶
20	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、大豆ミートの麻婆春雨 春キャベツと桜海老の炒め物、たまごサラダ	米粉のマルゲリータ ほうじ茶
21	木	ふかし芋 ほうじ茶	ふきの炊き込みご飯、若竹汁、いわしのさんが焼き 高野豆腐の煮物、白菜の梅おかか和え	抹茶ミルクプリン ほうじ茶
22	金	せとかオレンジ ほうじ茶	玄米ご飯、豆乳味噌チャウダー、鶏肉のマスタード焼き きのこのソテー、春キャベツのじゃこ和え	大学芋 ほうじ茶
23	土	星っ子 ほうじ茶	生姜焼き丼、小松菜の味噌汁、若布サラダ	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
25	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、豚肉の生姜焼き 長ひじきの煮物、きゅうりの塩こうじ漬け	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
26	火	ぼん菓子 ほうじ茶	カレーライス、白菜のスープ、ゆで玉子、温野菜サラダ	いちごジャムヨーグルト ほうじ茶
27	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、㊦豚汁、鱈のごま焼き かぶの出汁炊き、松前漬け	いなり寿司 ほうじ茶
28	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、和風ハンバーグ サニーレタス、人参の甘煮、豆もやしと桜海老のナムル	フライドポテト ほうじ茶
30	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、麻婆豆腐、温野菜サラダ	玄米おかき、昆布 ほうじ茶

☆野外調理…㊦→ライオン組

◎今月のピックアップメニュー◎

～ししゃものからあげ～

サクサクとした食感で、ししゃもが苦手な子ども
ぱくっと食べちゃいます♪



←レシピはこちらから♪