

# 4月こんだて

2024.4 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	月	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、ねぎの味噌汁、しらすとあおさ玉子焼き 刻み昆布の煮物、きゅうりの塩こうじ漬け	おかかおにぎり ほうじ茶
2	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋の味噌汁、ししゃものからあげ 筑前煮、青菜のお浸し	鶏肉のフォー ほうじ茶
3	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、薄切りロース肉のとんてき ブロッコリーときのこのソテー、大豆のフレンチサラダ	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
4	木	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、鮭の塩焼き 切干大根の煮物、ほうれん草のごま和え	じゃが芋の豆乳グラタン ほうじ茶
5	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、肉団子スープ、春キャベツのホイコーロー さつま芋の甘煮、りんご	米粉のホットケーキ ミルク
6	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、肉じゃが、青菜のじゃこ和え	せんべい、するめ ほうじ茶
8	月	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、春キャベツの味噌汁、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	ひき肉チャーハン ほうじ茶
9	火	ぼん菓子 ほうじ茶	大豆のミートの三色丼、若布の味噌汁 金平ごぼう、かぶの梅和え	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
10	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、えのきのすまし汁、鱈の西京焼き がんもどきの煮物、青菜のおかか和え	カルピスゼリー ほうじ茶
11	木	小魚 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 大豆のトマト煮、ブロッコリーの玉子サラダ	ふかし芋 ほうじ茶
12	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、筍と若布の味噌汁、ほっけの塩焼き かぶの出汁炊き、春雨サラダ	米粉のココア蒸しパン ほうじ茶ラテ
13	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、ニラの中華スープ、チンジャオロース 煮じゃが	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
15	月	ぼん菓子 ほうじ茶	カレーライス、きのこの味噌汁、手羽元の甘辛煮 コールスローサラダ	抹茶ときなこのあんこ玉 ほうじ茶
16	火	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、鱈の塩こうじ焼き 生昆布の炒め煮、ブロッコリーの白和え	ポップコーン、するめ ほうじ茶
17	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜の味噌汁、からあげ、千キャベツ 筍とスナップエンドウの玉子とじ、ポテトサラダ	フルーツヨーグルト ほうじ茶
18	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、豆乳味噌チャウダー、ミートオムレツ ほうれん草のソテー、人参レーズン	いなり寿司 ほうじ茶
19	金	星っこ ほうじ茶	ふきご飯、青菜のすまし汁、鯖の味噌煮 五目大豆煮、春キャベツの即席漬け	おからドーナツ ミルク
20	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、肉豆腐 青梗菜と桜海老のお浸し	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
22	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、水菜のスープ、麻婆豆腐 さつま芋のレモン煮、ほうれん草のナムル	フライドポテト ほうじ茶
23	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、もずくの味噌汁、切干大根入り梅つくね 厚揚げの煮物、スナップエンドウのじゃこ和え	スキム葛餅 ほうじ茶
24	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、㊦豚汁、そら豆入りかき揚げ かぶのそばろ煮、春キャベツと若布の酢の物	味噌おにぎり ほうじ茶
25	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、鱈のごま焼き 筍の土佐煮、切り干し大根のサラダ	コーンブレット ほうじ茶
26	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜の中華スープ、レバニラ炒め じゃがいものツナ煮、りんご	南瓜プリン ほうじ茶
27	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、ごぼうの味噌汁、温野菜サラダ	Caせんべい、するめ ほうじ茶
30	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、春野菜スープ、ささみのピカタ サニーレタス、高野豆腐の煮物、野菜のピクルス	さつま芋のいも餅 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㊦

～からあげ～

生姜とニンニクのきいた漬け込みダレに  
30分以上つける事で薄味でも満足する  
出来上がりになりますよ♪



←レシピはこちらから♪

# 4月こんだて(離乳食)

2024.4 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	月	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、ねぎの味噌汁、しらすとあおさ玉子焼き 刻み昆布の煮物、きゅうりの塩こうじ漬け	おかかおにぎり ほうじ茶
2	火	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、じゃが芋の味噌汁、ししゃものからあげ 筑前煮、青菜のお浸し	鶏肉のフォー ほうじ茶
3	水	チーズ ほうじ茶	おかゆ、大根の味噌汁、薄切りロース肉のとんてき ブロッコリーときのこのソテー、大豆のフレンチサラダ	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
4	木	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、五目汁、鮭の塩焼き 切干大根の煮物、ほうれん草のごま和え	じゃが芋の豆乳グラタン ほうじ茶
5	金	星っこ ほうじ茶	おかゆ、肉団子スープ、春キャベツのホイコーロー さつま芋の甘煮、りんごのコンポート	米粉のホットケーキ ミルク
6	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、豆腐の味噌汁、肉じゃが、青菜のじゃこ和え	せんべい、するめ ほうじ茶
8	月	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、春キャベツの味噌汁、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	ひき肉チャーハン ほうじ茶
9	火	ぼん菓子 ほうじ茶	大豆のミートの三色丼、若布の味噌汁 金平ごぼう、かぶの梅和え	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
10	水	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、えのきのすまし汁、鱈の西京焼き がんもどきの煮物、青菜のおかか和え	カルピスゼリー ほうじ茶
11	木	小魚 ほうじ茶	おかゆ、コンソメスープ、手羽中のレモンペッパー焼き 大豆のトマト煮、ブロッコリーの玉子サラダ	ふかし芋 ほうじ茶
12	金	星っこ ほうじ茶	おかゆ、筍と若布の味噌汁、ほっけの塩焼き かぶの出汁炊き、春雨サラダ	米粉のココア蒸しパン ほうじ茶ラテ
13	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、ニラの中中華スープ、チンジャオロース 煮じゃが	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
15	月	ぼん菓子 ほうじ茶	カレーライス、きのこの味噌汁、手羽元の甘辛煮 コールスローサラダ	抹茶ときなこのあんこ玉 ほうじ茶
16	火	チーズ ほうじ茶	おかゆ、かぶの味噌汁、鱈の塩こうじ焼き 生昆布の炒め煮、ブロッコリーの白和え	ポップコーン、するめ ほうじ茶
17	水	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、青梗菜の味噌汁、からあげ、千キャベツ 筍とスナップエンドウの玉子とじ、ポテトサラダ	フルーツヨーグルト ほうじ茶
18	木	小魚 ほうじ茶	おかゆ、豆乳味噌チャウダー、ミートオムレツ ほうれん草のソテー、人参レーズン	いなり寿司 ほうじ茶
19	金	星っこ ほうじ茶	ふきご飯、青菜のすまし汁、鯖の味噌煮 五目大豆煮、春キャベツの即席漬け	おからドーナツ ミルク
20	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、大根の味噌汁、肉豆腐 青梗菜と桜海老のお浸し	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
22	月	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、水菜のスープ、麻婆豆腐 さつま芋のレモン煮、ほうれん草のナムル	フライドポテト ほうじ茶
23	火	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、もずくの味噌汁、切干大根入り梅つくね 厚揚げの煮物、スナップエンドウのじゃこ和え	スキム葛餅 ほうじ茶
24	水	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、㊦豚汁、そら豆入りかき揚げ かぶのそばろ煮、春キャベツと若布の酢の物	味噌おにぎり ほうじ茶
25	木	小魚 ほうじ茶	おかゆ、なめこ汁、鮭のごま焼き 筍の土佐煮、切り干し大根のサラダ	コーンブレット ほうじ茶
26	金	星っこ ほうじ茶	おかゆ、青梗菜の中中華スープ、レバニラ炒め じゃがいものツナ煮、りんごのコンポート	南瓜プリン ほうじ茶
27	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、ごぼうの味噌汁、温野菜サラダ	Caせんべい、するめ ほうじ茶
30	火	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、春野菜スープ、ささみのピカタ サニーレタス、高野豆腐の煮物、野菜のピクルス	さつま芋のいも餅 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◎

～からあげ～

生姜とニンニクのきいた漬け込みダレに  
30分以上つける事で薄味でも満足する  
出来上がりになりますよ♪



←レシピはこちらから♪