

# 4月こんだて

2026.4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	水	Caべびせん お茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、鶏肉の塩こうじ焼き さつま芋の甘煮、若布としらすの酢の物	金時豆の甘煮 お茶
2	木	小魚 お茶	玄米ご飯、五目汁、白身魚のフライ 切干大根の煮物、青梗菜のお浸し	きなこクッキー ミルク
3	金	星っこ お茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、蒸し豚のごまだれ がんもどきの煮物、豆苗とささみのおかかあえ	韓国風のり巻き お茶
4	土	魚せんべい お茶	豚丼、じゃが芋の味噌汁、もやしと桜えびのナムル	せんべい、するめ お茶
6	月	ポン菓子 お茶	玄米ご飯、えのきのすまし汁、鶏肉の唐揚げ 青菜の煮浸し、春雨サラダ	りんごゼリー お茶
7	火	ヨーグルト お茶	大豆ミートの三色丼、もずくスープ 青梗菜のソテー、サイコロサラダ	ポップコーン、きなこ棒 お茶
8	水	Caべびせん お茶	玄米ご飯、なめこ汁、麻婆豆腐 南瓜の甘煮、青菜の磯和え	おかかおにぎり お茶
9	木	小魚 お茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、ほっけの塩焼き 生昆布の炒め煮、ブロッコリーと玉子のサラダ	ふかし芋 お茶
10	金	星っこ お茶	玄米ご飯、春キャベツのスープ、ハンバーグ カレー風味の粉ふき芋、大豆のフレンチサラダ	米粉のホットケーキ 麦茶ラテ
11	土	魚せんべい お茶	玄米ご飯、ニラのスープ、ホイコーロー さつま芋のレモン煮	きなこせんべい、するめ お茶
13	月	ポン菓子 お茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、焼きししゃも 高野豆腐の煮物、南瓜のサイコロサラダ	米粉の甘納豆蒸しパン ミルク
14	火	Caべびせん お茶	鶏肉のフォー、メルルーサのカレー風味揚げ コールスローサラダ	いなり寿司 お茶
15	水	ヨーグルト お茶	玄米ご飯、春野菜のコンソメスープ 手羽中のレモンペッパー焼き 大豆のトマト煮、切干大根のサラダ	南瓜のいとこ煮 お茶
16	木	小魚 お茶	玄米ご飯、にらの味噌汁、えのきと梅しそのつくね 春キャベツと桜海老の炒め物、青菜のおかか和え	じゃがバター お茶
17	金	星っこ お茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、鮭の塩焼き 筑前煮、切干大根のはりはり漬け	米粉のお好み焼き お茶
18	土	魚せんべい お茶	生姜焼き丼、小松菜の味噌汁、中華サラダ	Caせんべい、昆布 お茶
20	月	ポン菓子 お茶	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	スキムくず餅 お茶
21	火	Caべびせん お茶	カレーライス、コンソメスープ 手羽元のさっぱり煮、りんご	米粉の紅茶スコーン ミルク
22	水	小魚 お茶	ふきの炊き込みご飯、㊦豚汁、鱈の香味焼き かぶの出汁炊き、季節の副菜	きのこグラタン お茶
23	木	ヨーグルト お茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、鯖の揚げおろしがけ 筍の土佐煮、バンバンジーサラダ	玉子としらすの雑炊 お茶
24	金	星っこ お茶	玄米ご飯、春キャベツの味噌汁 豚レバーとエリンギの黒酢炒め、煮じゃが ほうれん草のごま和え	米粉のフルーツピザ お茶
25	土	魚せんべい お茶	玄米ご飯、中華スープ、チンジャオロース さつま芋のレーズン煮	きなこせんべい、するめ お茶
27	月	ポン菓子 お茶	玄米ご飯、鶏肉団子スープ、かき揚げ 長ひじきの煮物、白菜の梅おかか和え	いちごジャムヨーグルト お茶
28	火	ヨーグルト お茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、ミートオムレツ ブロッコリーのソテー、ポテトサラダ	鮭おにぎり お茶
30	水	Caべびせん お茶	玄米ご飯、じゃが芋の味噌汁、鱈の磯焼き 厚揚げの煮物、人参のじゃこ和え	おからドーナツ ミルク

☆4月平均(幼児)…エネルギー497Kcal、タンパク質21.5g、脂質16.5g、塩分2.0g

☆野外調理…㊦→ライオン組

# 4月こんだて（離乳食）

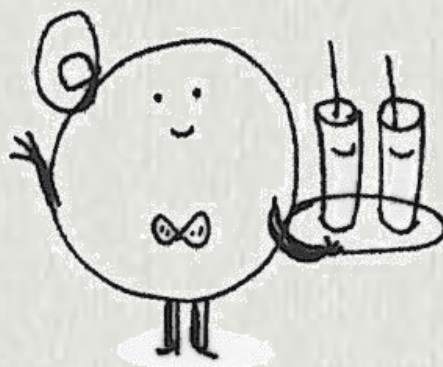
2026.4まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	水	Caべびせん お茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、鶏肉の塩こうじ焼き さつま芋の甘煮、若布としらすの酢の物	金時豆の甘煮 お茶
2	木	小魚 お茶	白米ご飯、五目汁、白身魚のフライ 切干大根の煮物、青梗菜のお浸し	きなこクッキー ミルク
3	金	星っこ お茶	白米ご飯、玉葱の味噌汁、蒸し豚のごまだれ がんもどきの煮物、豆苗とささみのおかかあえ	韓国風おにぎり お茶
4	土	魚せんべい お茶	豚丼、じゃが芋の味噌汁、もやしと桜えびのナムル	せんべい、するめ お茶
6	月	ポン菓子 お茶	白米ご飯、えのきのすまし汁、鶏肉の唐揚げ 青菜の煮浸し、春雨サラダ	りんごゼリー お茶
7	火	ヨーグルト お茶	大豆ミートの三色丼、もずくスープ 青梗菜のソテー、サイコロサラダ	せんべい、きなこ棒 お茶
8	水	Caべびせん お茶	白米ご飯、なめこ汁、麻婆豆腐 南瓜の甘煮、青菜の磯和え	おかかおにぎり お茶
9	木	小魚 お茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、ほっけの塩焼き 生昆布の炒め煮、ブロッコリーと玉子のサラダ	ふかし芋 お茶
10	金	星っこ お茶	白米ご飯、春キャベツのスープ、ハンバーグ カレー風味の粉ふき芋、大豆のフレンチサラダ	米粉のホットケーキ 麦茶ラテ
11	土	魚せんべい お茶	白米ご飯、ニラのスープ、ホイコーロー さつま芋のレモン煮	きなこせんべい、するめ お茶
13	月	ポン菓子 お茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、焼きししゃも 高野豆腐の煮物、南瓜のサイコロサラダ	米粉の甘納豆蒸しパン ミルク
14	火	Caべびせん お茶	鶏肉のフォー、メルルーサのカレー風味揚げ コールスローサラダ	いなりおにぎり お茶
15	水	ヨーグルト お茶	白米ご飯、春野菜のコンソメスープ 手羽中のレモンペッパー焼き 大豆のトマト煮、切干大根のサラダ	南瓜のいとこ煮 お茶
16	木	小魚 お茶	白米ご飯、にらの味噌汁、えのきと梅しそのつくね 春キャベツと桜海老の炒め物、青菜のおかか和え	じゃがバター お茶
17	金	星っこ お茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、鮭の塩焼き 筑前煮、切干大根のはりはり漬け	米粉のお好み焼き お茶
18	土	魚せんべい お茶	生姜焼き丼、小松菜の味噌汁、中華サラダ	Caせんべい、昆布 お茶
20	月	ポン菓子 お茶	白米ご飯、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	スキムくず餅 お茶
21	火	Caべびせん お茶	カレーライス、コンソメスープ 手羽元のさっぱり煮、りんごのコンポート	米粉の紅茶スコーン ミルク
22	水	小魚 お茶	ふきの炊き込みご飯、豚汁、鱈の香味焼き かぶの出汁炊き、季節の副菜	きのこグラタン お茶
23	木	ヨーグルト お茶	白米ご飯、豆腐のすまし汁、鯖の揚げおろしがけ 筍の土佐煮、バンバンジーサラダ	玉子としらすの雑炊 お茶
24	金	星っこ お茶	白米ご飯、春キャベツの味噌汁 豚レバーとエリンギの黒酢炒め、煮じゃが ほうれん草のごま和え	米粉のフルーツピザ お茶
25	土	魚せんべい お茶	白米ご飯、中華スープ、チンジャオロース さつま芋のレーズン煮	きなこせんべい、するめ お茶
27	月	ポン菓子 お茶	白米ご飯、鶏肉団子のスープ、かき揚げ 長ひじきの煮物、白菜の梅おかか和え	いちごジャムヨーグルト お茶
28	火	ヨーグルト お茶	白米ご飯、しめじの味噌汁、ミートオムレツ ブロッコリーのソテー、ポテトサラダ	鮭おにぎり お茶
30	水	Caべびせん お茶	白米ご飯、じゃが芋の味噌汁、鱈の磯焼き 厚揚げの煮物、人参のじゃこ和え	おからドーナツ ミルク

☆4月平均(乳児)…エネルギー410Kcal、タンパク質17.8g、脂質13.6g、塩分1.6g

☆月齢によって形状を変えています。

# MATSUYAMA ORIGINAL RECIPE



# 春雨サラダ

VOL.57



## 材料 4人分

春雨	45g	A	米酢	大さじ1
人参	1/2本		てんさい糖	大さじ1
きゅうり	1本		醤油	大さじ1/2
鶏ささみ	2本		ごま油	大さじ1/2



## 作り方

- ① 春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
- ② 鶏ささみは、ゆでてほぐす。
- ③ 人参、きゅうりは千切りにし、軽く塩を振る。  
混ぜる前に軽く絞り、余分な水分を抜いておく。
- ④ Aの調味料を合わせ、全ての材料を合わせれば完成。



【ワンポイントアドバイス】  
コーンや若布、ごま等を加えても  
美味しくなりますよ♪

