

4月こんだて

2023.4 まつやま松並保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	土	鯛あられ 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
3	月	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、きぬさやの味噌汁、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	金時豆の煮物 ほうじ茶
4	火	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	水	Caベビせん 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 南瓜の甘煮、コールスローサラダ	ココア蒸しパン ミルク
6	木	星っこ 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	金	りんご ほうじ茶	玄米ご飯、春キャベツのスープ、レバーの唐揚げ ブロッコリーのソテー、大豆のフレンチサラダ	南瓜ブレット ほうじ茶
8	土	鯛あられ 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	せんべい、するめ ほうじ茶
10	月	せとかオレンジ ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、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
11	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、若布の味噌汁、鰯の塩こうじ焼き 高野豆腐のオランダ煮、春雨サラダ	米粉のホットケーキ ほうじ茶ラテ
12	水	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	木	小魚 ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、水菜のスープ、青梗菜のソテー 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	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、ほっけのレモン焼き 五目大豆煮、青菜のおかか和え	ふかし芋 ほうじ茶
15	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
17	月	せとかオレンジ 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	抹茶ミルクプリン ほうじ茶
18	火	Caベビせん 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	おからドーナツ ミルク
19	水	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	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎの味噌汁、蒸し鶏のごまだれ スナップエンドウの玉子炒め、切干大根のサラダ	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
21	金	小魚 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	米粉のお好み焼き ほうじ茶
22	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、麻婆豆腐、若布サラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
24	月	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、ごぼうサラダ	大学芋 ほうじ茶
25	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、豚汁、鰯のごま焼き かぶの出汁炊き、納豆サラダ	米粉のマルゲリータピザ ほうじ茶
26	水	ぼん菓子 ほうじ茶	カレーライス、春野菜スープ、手羽元の甘辛煮 ブロッコリーと海老と玉子のサラダ	ミルクくずもち ほうじ茶
27	木	チーズ 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	いなり寿司 ほうじ茶
28	金	小魚 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	フライドポテト ほうじ茶

◎今月のピックアップメニュー◎

～ごぼうのサラダ～

ごぼうは、古くから薬草として利用されてきた歴史があり、さまざまな栄養素が含まれている食材です。

ごぼうを普段の食事に取り入れることで、身体に必要な栄養素をしっかりと摂取できますよ♪



←レシピはこちらから♪