



4月こんだて



2025.4 まつやま保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	火	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、鰯の西京焼き 筍の土佐煮、青梗菜のお浸し	金時豆の甘煮 ほうじ茶
2	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、ねぎ塩チキン 金平ごぼう、若布としらすの酢の物	米粉のレーズン蒸しパン スキムミルク
3	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、えのきのすまし汁、ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物、ほうれん草のごま和え	じゃがいものガレット ほうじ茶
4	金	せとかオレンジ ほうじ茶	玄米ご飯、春キャベツのスープ、和風ハンバーグ 粉ふき芋、大豆のフレンチサラダ	サラダ巻き ほうじ茶
5	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、じゃが芋の味噌汁、大豆もやしのごま酢和え	せんべい、するめ ほうじ茶
7	月	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、若布の味噌汁、鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮、大根サラダ	きのこグラタン ほうじ茶
8	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、えのきと梅しそのつくね 春キャベツと桜海老の炒め物、人参のじゃこ和え	米粉のホットケーキ ほうじ茶ラテ
9	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、豚汁、鯖のハーブ塩こうじ焼き 切干大根の煮物、ブロッコリーサラダ	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
10	木	Caべびせん ほうじ茶	玄米ご飯、葱のすまし汁 鶏唐揚げのレモンソース和え 生昆布の炒め煮、即席漬け	いなり寿司 ほうじ茶
11	金	星っこ ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、もずくスープ チーズ入りサイコロサラダ、りんご	おからドーナツ ほうじ茶
12	土	魚せんべい 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	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
14	月	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、ししゃもの唐揚げ 青梗菜の煮浸し、春雨サラダ	ふかし芋 ほうじ茶
15	火	小魚 ほうじ茶	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 青梗菜のソテー、コールスローサラダ	きなこクッキー スキムミルク
16	水	Caべびせん ほうじ茶	鶏肉のフォー、メルルーサのカレー風味揚げ 五目大豆煮、人参レーズン	小松菜とじゃこのおにぎり ほうじ茶
17	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、マーボー豆腐 南瓜の甘煮、青菜の磯和え	米粉のお好み焼き ほうじ茶
18	金	チーズ 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 がんもどきの煮物、白菜の梅おかか和え	フライドポテト ほうじ茶
19	土	魚せんべい ほうじ茶	生姜焼き丼、小松菜の味噌汁、中華サラダ	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
21	月	ぱん菓子 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	南瓜ブレッド スキムミルク
22	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎの味噌汁、アジフライ 煮じゃが、ほうれん草の白和え	スキムくず餅 ほうじ茶
23	水	Caべびせん ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、ミートオムレツ 人参の甘煮、ポテトサラダ	塩のりおにぎり ほうじ茶
24	木	せとかオレンジ ほうじ茶	㊦玄米ご飯、㊦五目汁、鰯の香味焼き 筑前煮、バンバンジーサラダ	大学芋 ほうじ茶
25	金	星っこ ほうじ茶	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 かぶの出汁炊き、白菜とりんごのサラダ	米粉のマルゲリータピザ ほうじ茶
26	土	魚せんべい ほうじ茶	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 ほうじ茶
28	月	Caべびせん ほうじ茶	玄米ご飯、しめじと油揚げの味噌汁、 蒸し豚のごまだれ、高野豆腐の煮物 豆もやしと桜海老のナムル	鮭おにぎり ほうじ茶
30	水	チーズ ほうじ茶	カレーライス、手羽元のさっぱり煮 ブロッコリーと玉子の温野菜サラダ、りんご	オレンジゼリー ほうじ茶

☆野外調理…㊦→ライオン組



4月こんだて(離乳食)

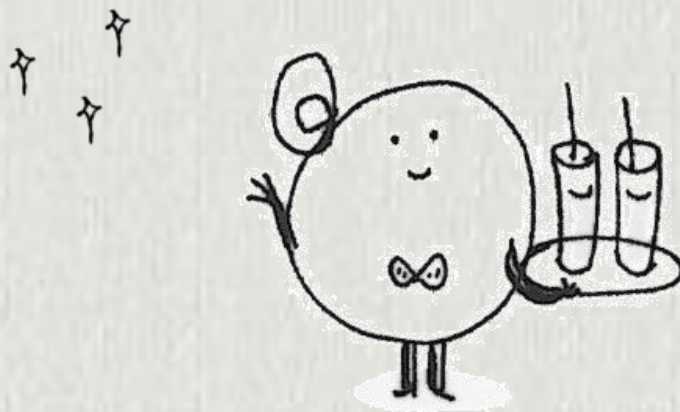


2025.4 まつやま保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	火	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、鰯の西京焼き 筍の土佐煮、青梗菜のお浸し	金時豆の甘煮 ほうじ茶
2	水	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、ねぎ塩チキン 金平ごぼう、若布としらすの酢の物	米粉のレーズン蒸しパン スキムミルク
3	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、えのきのすまし汁、ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物、ほうれん草のごま和え	じゃがいものガレット ほうじ茶
4	金	せとかオレンジ ほうじ茶	白米ご飯、春キャベツのスープ、和風ハンバーグ 粉ふき芋、大豆のフレンチサラダ	サラダおにぎり ほうじ茶
5	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、じゃが芋の味噌汁、大豆もやしのごま酢和え	せんべい、するめ ほうじ茶
7	月	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、若布の味噌汁、鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮、大根サラダ	きのこグラタン ほうじ茶
8	火	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、豆腐のすまし汁、えのきと梅しそのつくね 春キャベツと桜海老の炒め物、人参のじゃこ和え	米粉のホットケーキ ほうじ茶ラテ
9	水	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、豚汁、鯖のハーブ塩こうじ焼き 切干大根の煮物、ブロッコリーサラダ	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
10	木	Caべびせん ほうじ茶	白米ご飯、葱のすまし汁 鶏唐揚げのレモンソース和え 生昆布の炒め煮、即席漬け	いなりおにぎり ほうじ茶
11	金	星っこ ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、もずくスープ チーズ入りサイコロサラダ、りんごのコンポート	おからドーナツ ほうじ茶
12	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、ニラのスープ、ホイコーロー さつま芋の甘煮	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
14	月	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、ししゃもの唐揚げ 青梗菜の煮浸し、春雨サラダ	ふかし芋 ほうじ茶
15	火	小魚 ほうじ茶	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 青梗菜のソテー、コールスローサラダ	きなこクッキー スキムミルク
16	水	Caべびせん ほうじ茶	鶏肉のフォー、メルルーサのカレー風味揚げ 五目大豆煮、人参レーズン	小松菜とじゃこのおにぎり ほうじ茶
17	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、なめこ汁、マーボー豆腐 南瓜の甘煮、青菜の磯和え	米粉のお好み焼き ほうじ茶
18	金	チーズ 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 がんもどきの煮物、白菜の梅おかか和え	フライドポテト ほうじ茶
19	土	魚せんべい ほうじ茶	生姜焼き丼、小松菜の味噌汁、中華サラダ	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
21	月	ぱん菓子 ほうじ茶	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	南瓜ブレッド スキムミルク
22	火	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、玉ねぎの味噌汁、アジフライ 煮じゃが、ほうれん草の白和え	スキムくず餅 ほうじ茶
23	水	Caべびせん ほうじ茶	白米ご飯、葱の味噌汁、ミートオムレット 人参の甘煮、ポテトサラダ	塩のりおにぎり ほうじ茶
24	木	せとかオレンジ ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、鰯の香味焼き 筑前煮、バンバンジーサラダ	大学芋 ほうじ茶
25	金	星っこ ほうじ茶	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 かぶの出汁炊き、白菜のサラダ	米粉のマルゲリータピザ ほうじ茶
26	土	魚せんべい ほうじ茶	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 ほうじ茶
28	月	Caべびせん ほうじ茶	白米ご飯、しめじと油揚げの味噌汁、 蒸し豚のごまだれ、高野豆腐の煮物 豆もやしと桜海老のナムル	鮭おにぎり ほうじ茶
30	水	チーズ ほうじ茶	カレーライス、手羽元のさっぱり煮 ブロッコリーと玉子の温野菜サラダ りんごのコンポート	オレンジゼリー ほうじ茶

※月齢に合わせて形状を変えています。

MATUYAMA ORIGINAL RECIPE



米粉のホットケーキ

VOL.4

材料 4人分



こめ粉	2カップ	A	メープルシロップ	大さじ 2
てんさい糖	大さじ 3弱		油	大さじ 4. 5
ベーキングパウダー	大さじ 1		油	適宜
無調整豆乳	1カップ			



作り方

- ① Aを合わせ、とろっとするまでよく混ぜ合わせ、豆乳を少しずつ加える。
- ② 残りの材料を①に加え、さらによく混ぜる。
- ③ フライパンに油をしき、両面を焼く。



【ワンポイントアドバイス】
生地にもメープルシロップが入っている為
少しこげやすいです。
火加減、気をつけて焼きましょう♪