

平成 30 年 4 月



# こんだてひょう



日 曜	昼 食	夕 食	おやつ	材 料
1 日	ご飯・麻婆豆腐・南瓜甘煮・麩と若芽すまし	そばろご飯・白菜と竹輪の炊いたん・豆腐みそ汁	小豆のお焼き	米・合挽ミンチ・豆腐わかめ・人参・ごま・麩・菊ミンチ・玉葱・白菜・竹輪・葱
2 月	バターピラフ・ポテトサラダ・ブロッコリースープ	ライス・ミートスパ・キャロットソテー・オニオンスープ	小倉ケーキ	米・コーン・グリーンピース・じゃが芋・きゅうり・人参・カニカマ・えのき
3 火	ゆかりご飯・肉野菜炒め・ワンタンスープ	きのこ炊込みご飯・肉うどん	コーン蒸しパン	米・ゆかり・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ワンタン・ふりかけ・うどん・豚肉・若芽・薄揚げ
4 水	ご飯・肉じゃが・もやし胡麻和え・ワンタンのお汁	ご飯・ミートボールあんかけ・新玉サラダ・かき玉汁	カボチャケーキ	米・じゃが芋・豚肉・人参・玉葱・グリーンピース・大根・きゅうり・人参
5 木	ご飯・鶏と茄子の厚揚げピザ焼・サラスパ・大豆味噌汁	鮭昆布ごはん・豚もやし炒め・薩摩汁	豆腐蒸しパン	米・鶏肉・玉葱・コーン・チーズ・スパゲティ・人参キャベツ・大豆
6 金	ご飯・豚キャベツみそ炒め・小松菜ツナ和え・茄子のスープ	ご飯・じゃがウインナー・大豆サラダ・えのき味噌汁	人参ケーキ	米・キャベツ・豚肉・玉葱・ほうれん草・人参・ツナ・えのき・絹さや
7 土	混ぜそばろ丼・キャベツ塩昆布和え・えのきのすまし汁	グリーンピースご飯・みそラーメン	きなこパン	うどん・キャベツ・玉葱・人参・グリーンピース・おから・人参・竹輪・わかめ
8 日	ご飯・豚と春雨中華炒め・もやしナムル・オニオンスープ	ご飯・豚豆腐ふるふる煮・かぼちゃサラダ・若芽みそ汁	おせんべい	米・豚ミンチ・春雨・人参・絹さや・もやし・人参・ごま・豆腐・きな粉・砂糖・白玉粉
9 月	春野菜あんかけうどん・卵の花・若芽みそ汁	ライス・クリームシチュー・コーンソテー・アップルゼリー	焼き立てパン	米・豚ミンチ・卵・グリーンピース・キャベツ・人参・塩昆布・えのき
10 火	チキンライス・マカロニサラダ・豆腐スープ	ご飯・炒り豚玉子・高野豆腐含め煮・若芽すまし	チーズ蒸しパン	米・鶏肉・玉葱・葱・人参・マカロニ・豆腐・玉子・豚肉・高野豆腐・若芽
11 水	ちりめんご飯・鶏大根煮・豆腐すまし	ご飯・麻婆春雨・さっぱりサラダ・人参スープ	チョコケーキ	米・豆腐・玉葱・合挽ミンチ・ローズハム・いんげん・コーン・ツナ・キャベツ・人参・パセリ・じゃが芋・片栗
12 木	薩摩芋ご飯・塩焼きそば・若芽みそ汁	焼き飯・焼ギョーザ・きのこスープ	お花見スナック	米・豆腐・キャベツ・カニカマ・えのき・卵・きゅうり・春雨・人参・わかめ
13 金	ご飯・鮭とキャベツマヨ炒め・法蓮草白和え・舞茸みそ汁	ご飯・豚里芋炒め・ひじきサラダ・若芽みそ汁	ミルク蒸しパン	米・鮭・キャベツ・玉葱・豆腐・人参・ほうれん草・舞茸・オレゴンジュース・ホットケーキミックス・バター・砂糖
14 土	ご飯・ポークポテトバター風・インゲンサラダ・マカロニスープ	ご飯・焼うどん・法蓮草お浸し・豆腐みそ汁	焼き立てパン	米・豚肉・じゃが芋・いんげん・マカロニ・きゅうり・人参・しめじ
15 日	ご飯・塩焼きそば・新玉葱おほか和え・豆腐スープ	ご飯・照焼きキン・キャベツ塩昆布和え・きのこすまし	おせんべい	中華麺・キャベツ・人参・玉葱・かつお節・人参・大根・豆腐
16 月	ツナと塩昆布の混ぜご飯・じゃが芋そぼろ煮・もやし味噌汁	ご飯・ささ身フライ・いんげん胡麻和え・白菜味噌汁	カボチャケーキ	米・ツナ・塩昆布・じゃが芋・合挽き肉・グリーンピース・もやし
17 火	麻婆丼・春雨サラダ・中華スープ	ご飯・鶏厚揚げ煮・白菜ごま和え・若芽みそ汁	法蓮草蒸しパン	米・豆腐・合挽ミンチ・玉葱・春雨・胡瓜・人参・若芽・鶏肉・厚揚げ・白菜・白ごま
18 水	ライス・クリームスパ・コーンソテー・オニオンスープ	ひじきご飯・お好み焼・大根みそ汁	人参ケーキ	スパゲティ・キャベツ・玉葱・グリーンピース・コーン・ほうれん草・人参
19 木	しらすチャーハン・春雨サラダ・白菜スープ	ライス・オムレツ・サラスパ・ワカメスープ	コーン蒸しパン	米・豚ミンチ・しらす・卵・葱・春雨・キャベツ・きゅうり・人参・白菜
20 金	ご飯・鶏肉のトマト煮・ピーマンサラダ・ポテトスープ	ご飯・肉じゃが・小松菜胡麻和え・大根みそ汁	きなこパン	米・鶏肉・玉葱・人参・トマト・コーン・キャベツ・人参・じゃが芋・人参
21 土	ご飯・肉団子甘酢あんかけ・キャベツナムル・若芽みそ汁	ご飯・焼きうどん・茄子揚げ出し・お麩スープ	豆腐蒸しパン	米・豚ミンチ・玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・人参・ごま・わかめ・おからパウダー・HM粉
22 日	ライス・スパニッシュオムレツ・大豆サラダ・コーンスープ	人参かやくご飯・にゅうめん・じゃこピーマン	おせんべい	米・卵・じゃが芋・合挽き肉・玉葱・人参・大豆・キャベツ・人参・コーン
23 月	親子丼・ひじきサラダ・豆腐の味噌汁	カレーライス・マカロニサラダ・オレンジゼリー	焼き立てパン	米・鶏肉・玉葱・葱・ひじき・きゅうり・わかめ・人参・豆腐
24 火	ご飯・焼ギョーザ・小松菜ナムル・蒲鉾スープ	ご飯・ミートボール・ポテサラ・オニオンスープ	お誕生日ケーキ	米・小麦粉・キャベツ・豚ミンチ・白菜・小松菜・蒲鉾・合挽ミンチ・豆腐・玉葱・じゃが芋・胡瓜
25 水	ひじきご飯・じゃこピーマン・豚汁	キャロットバターライス・ナポリタン・オニオンスープ	ミルク蒸しパン	米・ちりめんじゃこ・ごま・ひじき・大豆・人参・ピーマン・豚肉・玉葱・じゃが芋・きな粉・マカロニ・砂糖
26 木	ご飯・春巻き・大根サラダ・豆腐スープ	ご飯・竹輪キンピラ・ツナ入り厚焼き玉子・豆腐みそ汁	人参ケーキ	米・鮭・豆腐・人参・絹さや・キャベツ・人参・ちりめんじゃこ・小松菜
27 金	春野菜カレーライス・ポパイサラダ・みかん	ご飯・豚生姜焼・ちゃんぽん麺	レーズンパン	米・合挽き肉・新玉葱・キャベツ・人参・ほうれん草・じゃが芋・コーン
28 土	ご飯・高野豆腐の肉卵とじ・胡瓜酢の物・春キャベツ味噌汁	ライス・ビーフシチュー・カニカマサラダ・みかん	焼き立てパン	米・高野豆腐・卵・鶏肉・人参・絹さや・えのき・きゅうり・カニカマ
29 日	ご飯・焼ピーマン・若芽サラダ・もやしスープ	ゆかりご飯・八宝菜・豆腐みそ汁	おせんべい	米・ピーマン・キャベツ・人参・豚ミンチ・若芽・もやし・ゆかり・白菜・豚肉・豆腐
# 月	炊き込みご飯・キャベツのおほか和え・薄揚げと若芽の味噌汁	そば飯・水餃子スープ・胡瓜の塩昆布和え	おせんべい	米・鶏肉・人参・しめじ・うすあげ・キャベツ・人参・竹輪・花かつお

◎アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材購入ならびに行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

- ◆ お米は国産米を使用しています。◆ 離乳食はその日の材料を使って調理。
- ◆ おやつは手作りパンを積極的に取り入れています。実施後にお知らせ予定。
- ◆ ブログでも、毎月のメニューを紹介しております。
- ◆ 食育目標「みんなでたのしくおいしくぎょうぎよく」
- ◆ 不足しがちな大豆食材を使ったメニューに力を入れております。
- ◆ 旬の食材を毎日積極的に取り入れています。

### 【今月が旬の食材】

春キャベツ・グリーンピース・絹さや  
新玉葱・いんげん・新じゃが芋

### 【おすすめおやつレシピ】ふわふわヨーグルトパン！

ホットケーキミックス…100g 薄力粉…100g ヨーグルト…100g  
お好みでジャムを生地の間に挟む…適量 お好みで砂糖・バター（3人分）

- ①材料を全部混ぜる。
- ②炊飯器に生地を流し込む。
- ③炊飯器のスイッチオン！
- ④焼きがあまければ2度炊きする。
- ⑤保温状態で少し焼き色をつけて出来上がり。

