

4月のこんだて



令和8年 光の子保育園

日	曜日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1	水	ポークカレー 野菜サラダ ジュース	牛乳 人形焼き	豚肉 ツナ わかめ 牛乳	米 押麦 ジャが芋 油 カレールー 人形焼き	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり トマト
2	木	玄米ご飯 白身魚のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ 白菜の豆乳スープ オレンジ	牛乳 きなこまん	白身魚 ちくわ ウインナー 豆乳 みそ きなこ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 マヨドレ 米粉	玉ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 白菜 コーン パセリ 果物
3	金	野菜そば 青菜の白和え さつま芋の甘煮 パナナ	しらすおかかおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ かつお糸削り しらす	沖繩そば ごま油 砂糖 ごま さつま芋 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 果物
4	土	豚焼肉丼 かぼちゃのごままぶし かぶのみそ汁 パイン缶	牛乳 1~2歳:星食べよ 3歳以上:ぼたぼた焼き	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 ごま 星食べよ ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 南瓜 かぶ 大根の葉 果物缶
6	月	あわご飯 魚のマヨ焼き 豆腐チャンプルー 青菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 セサミクッキー	白身魚 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳	米 もちきび マヨドレ 砂糖 油 小麦粉 ごま パター	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 長ネギ キャベツ 人参 チンゲン菜 コーン えのき 果物缶
7	火	タコライス フライドポテト ビーフンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豆腐スコーン(小豆)	豚ミンチ 大豆ミンチ チーズ 豚肉 ヨーグルト 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ビーフン ごま ごま油 ケーキミックス 小豆	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 椎茸 長ネギ 果物缶
8	水	ハヤシライス スパゲティーサラダ パイン缶	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 ツナ 牛乳	米 押麦 油 サラサパ 砂糖 マヨドレ ウエハース	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり 果物缶
9	木	たけのご飯 魚の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 オレンジ	牛乳 1~2歳:ソフトぼうろ 3歳以上:くずもち	鶏肉 油揚げ 白身魚 ひじき ツナ 豚肉 豚レバー みそ きな粉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ソフトぼうろ くず粉 黒糖	たけのこ ねぎ 切干大根 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 果物
10	金	玄米ご飯 魚のラビコットソースかけ パパイアイリチー かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 ショートブレッド	白身魚 ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま油 バター 砂糖 小麦粉	トマト きゅうり 玉ねぎ パパイア 人参 ニら かぶ 大根の葉 果物
11	土	野菜そぼろ丼 ブロッコリーのしらす和え 冬瓜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 やわらかおかき(きな粉)	豚ミンチ 納豆 しらす かつお糸削り 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 やわらかおかき	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー 冬瓜 大根の葉 果物缶
13	月	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 アーサ汁 パイン缶	牛乳 チーズサブレ	白身魚 みそ 鶏ミンチ あおさ 豆腐 チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 パター	人参 いんげん 果物缶
14	火	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 パナナ	牛乳 オニオンブレッド	鶏ミンチ ひじき ツナ 豚肉 カマボコ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨドレ ごま 糸こんにゃく ケーキミックス	生姜 ほうれん草 赤ピーマン 枝豆 ごぼう コーン 椎茸 ねぎ 果物
15	水	ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりのごま和え 白菜のみそ汁 杏仁フルーツ	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 ささみ 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま 杏仁豆腐 パウムクーヘン	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく きゅうり キャベツ トマト 生姜 白菜 大根 大根の葉 果物缶
16	木	 お弁当会	牛乳 きなこクリームサンド	牛乳 きなこ	砂糖 パン パター	
17	金	玄米ご飯 鶏肉と野菜のさっぱり煮 かみかみごぼう 里芋のみそ汁 パナナ	ぜんざい	鶏肉 わかめ みそ 豆腐	米 玄米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 里芋 金時豆 黒糖 押麦 白玉粉	玉ねぎ ブロッコリー ごぼう 人参 果物
18	土	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ パイン缶	牛乳 今川焼き	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 ごま油 春雨 ごま 今川焼き	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 コーン えのき オクラ 果物缶
20	月	麦ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ ゆで卵 なすのみそ汁 果物	牛乳 フレンチトースト	豚肉 チーズ 油揚げ みそ 保育乳 卵 豆乳	米 押麦 油 片栗粉 マヨドレ パン 砂糖 パター	玉ねぎ 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ 果物
21	火	麦ご飯 魚の煮つけ 切干大根のマヨドレ和え かぼちゃのみそ汁 パナナ	牛乳 ちんびん	白身魚 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 マヨドレ ごま ちんびんミックス	生姜 切干大根 赤ピーマン きゅうり 南瓜 玉ねぎ ねぎ 果物
22	水	★お誕生会★ ゆかりご飯 チキンナゲット オレンジ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 ロールケーキ 	鶏ミンチ 豆腐 ちくわ ウインナー 牛乳	米 押麦 油 パン粉 マヨドレ 砂糖 ごま じゃが芋 マカロニ ケーキ	玉ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン 人参 トマト パセリ 果物
23	木	麦ご飯 チンジャオロース 野菜かき揚げ ゆし豆腐のスープ パイン缶	牛乳 お麩ラスク	豚肉 ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 かき揚げ おつゆ麩	人参 ピーマン ほうれん草 コーン 果物缶
24	金	玄米ご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 そうめん汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	さば みそ 鶏肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 玄米 砂糖 油 そうめん さつま芋 パター	大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 果物
25	土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 黄桃缶	牛乳 やわらかおかき(のり塩)	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま おかき	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ 長ネギ 大根 きゅうり 赤ピーマン コーン ほうれん草 果物缶
27	月	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ポテトのカレー炒め もずくのスープ オレンジ	牛乳 ちんすこう	鶏肉 豚肉 もずく 牛乳	米 押麦 マヨドレ 砂糖 油 じゃが芋 カレー粉 小麦粉 ラード	梅干し 大葉 キャベツ 人参 にんにく パセリ えのき ねぎ 果物
28	火	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 白菜のツナ和え パイン缶	コーンおにぎり	豚肉 ちくわ あおさ ツナ 青のり	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 米 ごま油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ 白菜 きゅうり 赤ピーマン 果物缶 コーン
29	水	 昭和の日(公休日) 				
30	木	麦ご飯 魚の韓国風煮つけ 南瓜のそぼろ煮 野菜スープ オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	白身魚 鶏ミンチ 豚肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 油 ごま 小麦粉 ココア	玉ねぎ にんにく 生姜 南瓜 人参 いんげん 大根 コーン えのき 果物



ごにゅうえん・ごしんきゅうおめでとございます

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

