

令和2年4月

献立表

市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1水	豚汁 華風サラダ(入園式)	豚肉 キズ 人参 ほうれん草 大根	牛乳 ビスケット	牛乳 ひよこまんじゅう
2木	カレー ツナピザのサラダ ゆで卵	牛肉 ツナ 人参 キャベツ 玉ネギ	牛乳 クラッカー	牛乳 ヨーグルトおえ
3金	豆腐のお揚げ レンコン キンpira もやし スープ	豚汁 トリ汁 人参 もやし レンコン トーフ	牛乳 せんべい	牛乳 シェムサント
4土	八宝菜 春巻	豚肉 春巻 人参 玉ネギ キャベツ きのこ	牛乳 ぱん-ス	牛乳 せんべい
6月	ナポリタン じゃまポテト ユース-フ	ウインター-バ-コン 人参 ピーマン 玉ネギ じゃがいも	牛乳 おかき	牛乳 ホットケーキ
7火	筑前煮 ニラ卵スープ 納豆	卵 人参 ニラ じゃがいも 厚揚げ	牛乳 カステラ	牛乳 フライドポテト
8水	魚のフライ あのも ののみ果汁	人参 胡瓜 キャベツ えのき わかめ	牛乳 クッキー	牛乳 あからおポテト
9木	変わり大学等 バンバン-お-スープ	ソーセ-ジ ササミ 人参 トマト ママいも 大豆	牛乳 ハビ-ビ-ナツ	牛乳 せんべい
10金	とりつくね汁 じゃまお天ぷら 煮豆	とりミンチ 人参 ほうれん草 ママいも 春雨	牛乳 カリムシウ	牛乳 キズまきまき
11土	ハヤシシ- コールスロー	牛肉 人参 玉ネギ キャベツ じゃがいも	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
13月	炒めビー-ン わかめスープ <small>ポ-ト</small> <small>キャベツ</small>	豚肉 ウインター- キャベツ わかめ 人参	牛乳 キズおかき	牛乳 おれパン
14火	肉じゃが สปาゲ-ィ-サラダ 清汁	豚肉 人参 玉ネギ 胡瓜 じゃがいも	牛乳 ママレビスケット	牛乳 シリアルクッキー
15水	刺身の五色揚げ 切干大根煮 <small>みそ</small> <small>スープ</small>	刺身 天ぷら とりミンチ 玉ネギ もやし <small>切干</small> <small>大根</small>	牛乳 ミルクせんべい	牛乳 マフィン
16木	マー-ボ-豆腐 じゃまサラダ キズ	豚ミンチ 人参 じゃがいも キャベツ ニラ	牛乳 こめ棒	牛乳 せんべい
17金	おたんぱ-う-ひ <small>卵</small> <small>スープ</small> <small>お-飯</small> <small>からあげ</small> <small>串-焼</small> <small>マカ-</small> <small>サラダ</small> <small>フルーツ</small>	ポ-ッキー ウインター- 卵 胡瓜 マカ-	牛乳 やさい <small>カリムシウ</small>	牛乳 ケーキ
18土	焼きうどん 茶わんむし	豚肉 とり肉 人参 キャベツ ほうれん草	牛乳 フッキー	牛乳 フッキー
20月	チキン南蛮 ブロッ-リーのおかき <small>カレー</small> <small>スープ</small>	とり肉 ウインター- ブロッ-リー 玉ネギ キャベツ	牛乳 クラッカー	牛乳 枝豆
21火	南瓜のそぼろ煮 春雨サラダ <small>納豆</small> <small>卵</small> <small>スープ</small>	とりミンチ ハム 人参 南瓜 胡瓜 春雨	牛乳 カステラ	牛乳 ピザ
22水	魚青のほ-煮 ポテトサラダ 豆腐-フ	サバ ハム ニラ じゃがいも 胡瓜 トーフ	牛乳 おかき	牛乳 ゼリー
23木	登-小-青年-の日 <small>ポテト</small> <small>サラダ</small> <small>スープ</small> <small>お-に-ぎ</small> <small>ハン-バーグ</small>	ミンチ ハム じゃがいも 胡瓜 うどん玉	牛乳 グレ-サンド	牛乳 みつろ <small>団子</small>
24金	とりば-の甘辛煮 ちくわのすりねなめこ汁	とりば- ちくわ 玉ネギ 人参 なめこ 胡瓜	牛乳 べ-に <small>かんぱん</small>	牛乳 べ-に <small>かんぱん</small>
25土	レンコン団子の豆乳みそ汁 <small>ちくわ</small> <small>じゃがいも</small> <small>あげ</small>	とりミンチ ちくわ 人参 レンコン じゃがいも 揚げ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
27月	ひじきの口揚げ <small>もやし</small> <small>スープ</small> <small>人参</small> <small>春雨</small> <small>炒め</small>	ひじき とりミンチ 人参 春雨 もやし 玉ネギ	牛乳 ベ-ビ- <small>ド-ナツ</small>	牛乳 ラスク
28火	うま煮 甘酢和え 豆腐のみそ汁	とり肉 天ぷら 人参 じゃがいも レンコン じゃがいも	牛乳 カリムシウ	牛乳 ポテトフ-ン
30木	ミルクソ-お-ん 千草和え しゃうまい	とり肉 しゃうまい 人参 えのき キャベツ 胡瓜	牛乳 お- <small>カステラ</small>	牛乳 キョ- <small>サンド</small>

4月の



今日のテーマ

心と体を育てる食事を作ろう 食べて当てよう、これなあに？

我が家の食育を
スタートさせましょう！

