

# 九品寺幼稚園 4月の献立



		こんだて	あか からだをつくるものになるたべもの	きいろ からだをうごかすものになるたべもの	みどり からだのちょうしをととのえるたべもの
3	火	さばのにつけ ひじきいりきりほしだいこんのにつけ	鯖 鶏肉 油揚げ		切干大根 人参 ひじき いんげん
4	水	なめし にくみそどうふ あおなのおかかあえ	菜めし 豚肉 大豆ミート おかか	胚芽米	なめし しめじ 玉ねぎ 青菜 人参 もやし
5	木	さけのこーんまよやき こんさいに	鮭	マヨドレ	コーン 大根 人参 いんげん こんにやく
6	金	やさいたっぷりぶたどん かぼちゃのおいるやき	豚肉 かぼちゃ	胚芽米	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ
9	月	さかなのなんばんづけ こうやどうふのにつけ	たら 高野豆腐		玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 人参 インゲン
10	火	びびんばどん たつくり	豚肉 大豆ミート いわし	胚芽米	青菜 人参 豆もやし
11	水	ちきんのとまとに こふきいも	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ ひよこ豆 青のり
12	木	さばのたつたあげ あおなのこーんあえ とんじる	鯖 豚肉 豆腐		青菜 人参 もやし コーン 大根 人参 玉ねぎ ねぎ
13	金	ささみのおーろらやき ごもくきんぴら	鶏肉 鶏肉	コンニャク	ごぼう 人参 インゲン
16	月	わかめごはん とりのからあげ きりほしだいこんのけちやっぷに	鶏肉 豚肉	胚芽米	わかめ 切干大根 玉ねぎ 人参 グリンピース
17	火	さばのしおやき にくじゃが	鯖 豚肉	じゃがいも	人参 玉ねぎ こんにやく
18	水	やさいはんぱーぐ ごもくまめ	豚肉 大豆ミート 鶏肉 大豆	こんにやく	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 ごぼう 昆布
19	木	ごもくごはん まぐろのたつたあげ あおなのごまあえ	鶏肉 油揚げ マグロ	胚芽米 こんにやく	人参 ひじき 青菜 もやし 人参 ゴマ
20	金	はやしらいす ふらいどぼてと みかんかてん	豚肉	胚芽米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 トマト缶 みかん 寒天 イナアガー
23	月	さかなのかれーあん はるさめさらだ	魚	ツナ	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ 人参 青菜 きくらげ
24	火	のりしおからあげ ぱんぷきんさらだ	鶏肉	かぼちゃ じゃがいも	青のり 人参 ブロッコリー
25	水	まーぼーどうふどん もやしのなむる ちゅうかすーぷ	豚肉 大豆ミート 豆腐	胚芽米	ネギ ニラ もやし 青菜 人参 玉ねぎ えのき ねぎ
26	木	かれーらいす こーるすろーさらだ	豚肉	じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー コーン
27	金	ゆかりごはん ちくわのにくづめ あおなのあえもの	ちくわ 豚肉 鶏肉	胚芽米	ゆかり 玉ねぎ 青菜 人参 もやし

赤色群の食品: 血液や肉をつくる(タンパク質等) 黄色群の食品: 力や体温になる(糖質・脂質等)  
 緑色群の食品: 体の調子を整える(無機質・ビタミン等)  
 毎食、各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば栄養バランスが取れた食事になるといわれています。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

このマークの日はスプーンを持参してください。

※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。

H30.4月

