



## 4月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	パン いらっしやいませシチュー 茹ウインナー ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ	麦茶 おにぎり	バターロール じゃが芋 小麦粉 ケチャップ バター	鶏肉 ウインナー 生クリーム	ブロッコリー 南瓜 アスパラ 焼のり マッシュルーム コーン オレンジ	フルーツ
2	金	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリ ウサチ小 フルーツ	ミルク ミックスサンド	米 あわ イナムド子用みそ パン 砂糖 塩 マヨネーズ	豚肉 カシイティラかまぼこ 豚骨 かつお 卵 チーズ ミルク	小松菜 人参 きゅうり なら ひじき しいたけ たけのこ こんにゃく りんご	フルーツ
3	土	三色丼 中華スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 ごま油 菜種油 パン	豚肉 卵 ミルク	人参 りんご	フルーツ
5	月	カレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク きな粉もち	米 塩 醤油 白玉粉 ごま油 パン	豚肉 あずきあん 卵 鶏ガラ ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 にんにく わかめ 桃	フルーツ
6	火	あわご飯 白身魚フライタルタルソース 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	米 あわ 小麦粉 パン粉 さつまいも みそ オリーブ油 マヨネーズ	白身魚 豆腐 卵 煮干し ミルク	春キャベツ 春玉葱 人参 ビーマン チンゲン りんご	フルーツ
7	水	あわご飯 テリヤス鶏 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 醤油 マーメレード さつまいも みそ ごま 菜種油	鶏肉 豚肉 豆腐 煮干し ミルク	人参 新玉葱 こんにゃく ビーマン 小松菜 りんご	フルーツ
8	木	あわご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク マフィン	米 あわ 春雨 酢 砂糖 H.M. ごま油	卵 焼き豚 鶏ガラ 生クリーム ミルク	小松菜 長ネギ ブロッコリー 人参 えのき茸 パプリカ きゅうり パイン	フルーツ
9	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	米 あわ 三温糖 醤油 ビスケット オレンジジュース 菜種油	白す干し 豚肉 チキアギ 豆腐 うす揚げ 煮干し ミルク	南瓜 もやし ネギ アガー 昆布 こんにゃく りんご	フルーツ
10	土	冬瓜のそぼろ煮丼 みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 醤油 みそ 菜種油 パン	豚肉 豆腐 卵 煮干し ミルク	冬瓜 玉葱 人参 グリンピース わかめ ネギ オレンジ	フルーツ
12	月	ハヤシライス ポテトサラダ スープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 デミグラスソース じゃが芋 小麦粉 ケチャップ 砂糖 マヨネーズ	豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	トマト 玉葱 チンゲン パプリカ しめじ きゅうり コーン バナナ りんご	フルーツ
13	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 納豆みそにぎり	ロールパン じゃが芋 小麦粉 米 みそ ごま 酢 砂糖 バター	ツナ チーズ 焼き豚 豚肉 納豆 鶏ガラ	小松菜 コーン 人参 きゅうり ネギ ごぼう 焼きのり トマト オレンジ	フルーツ
14	水	三月御重 アーサ汁 フルーツ	ミルク サーターアランダギー	米 塩 醤油 ごま 砂糖 小麦粉 オレンジジュース 菜種油	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ ミルク	人参 小松菜 アガー アオサ 焼きのり りんご	フルーツ
15	木	グファン(ご飯) 焼き肉 ウカライチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク クジムチ	米 あわ 塩 醤油 辛くず 黒糖 菜種油	豚三枚肉 おから ツナ 豆腐 きな粉 ミルク	もやし ネギ 人参 小松菜 わかめ しいたけ オレンジ	フルーツ
16	金	もずく丼 からし菜の白和え 清まし汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	米 三温糖 醤油 食パン 菜種油	豆腐 豚肉 卵 生クリーム ミルク	からし菜 ビーマン パプリカ えのき茸 人参 ネギ パイン	フルーツ
17	土	焼きそば スープ フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば 焼きそばソース パン 塩 醤油 菜種油	卵 ベーコン ミルク	キャベツ ビーマン 人参 玉葱 ネギ	フルーツ
19	月	スパゲティミートソース ミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	麦茶 おにぎり	スパゲティ トマトペースト 塩 米 トマトソース 醤油 オリーブ油	合挽肉 鶏ガラ 鮭 卵	ブロッコリー ビーマン 玉葱 人参 冬瓜 焼きのり パセリ オレンジ	フルーツ
20	火	ご飯 魚のフライ マカロニサラダ パンブキンスープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 小麦粉 マカロニ 塩 コーンフレーク マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ ミルク	南瓜 人参 きゅうり 長ネギ レタス パセリ バナナ オレンジ	フルーツ
21	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚肉 豚骨 かつお	小松菜 人参 ネギ ひじき えのき茸 なら りんご	フルーツ
22	木	あわご飯 おからコロケ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ 小麦粉 パン粉 食パン いちごジャム 菜種油	おから レバー 合挽肉 卵 油揚げ 煮干し ミルク	ハンダマ チンゲン もやし ひじき 人参 ニら オレンジ	フルーツ
23	金	あわご飯 魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子	米 あわ 小麦粉 コーンスターチ さつまいも みそ 塩 オリーブ油	白身魚 豆腐 煮干し きな粉 ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もやし エリンギ ネギ オレンジ りんご	フルーツ
24	土	親子丼 清まし汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 パン 菜種油	鶏肉 卵 ミルク	玉葱 人参 ねぎ わかめ	フルーツ
26	月	あわご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 あわ 砂糖 醤油 みそ H.M. マヨネーズ	豚肉 豆腐 ウインナー 卵 煮干し チーズ ミルク	南瓜 玉葱 G.P. きゅうり 白菜 ネギ 山海ぶし オレンジ	フルーツ
27	火	あわご飯 アーサ入り卵焼き 切干大根の煮付け 豚肉ともやしの豆乳スープ フルーツ	ミルク ポテトフライ	米 あわ 醤油 砂糖 みそ じゃが芋 菜種油	卵 豚肉 チキアギ 豆乳 ミルク	人参 グリンピース もやし インゲン アオサ 切干大根 昆布 パイン	フルーツ
28	水	<b>お誕生日おめでとうメニュー</b>		ヨーゴ パースデーケーキ	米 ケーキ バター		フルーツ
30	金	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 砂糖 醤油 じゃが芋 H.M. かたくり粉 バター	レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	レタス 人参 きゅうり ネギ もずく 生姜 りんご オレンジ	フルーツ

## ご入園 ご進級 おめでとうございます。

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶することは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」をかんじられるようになります。

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気を付けて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする