

4月給食献立表(幼児食)

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	<p align="center">人気メニュー「枝豆入りマカロニサラダ」レシピ</p> <p>* 材料(2人分) * マカロニ 100g 枝豆 20さや分 粉チーズ 大さじ3 バター25g 塩コショウ 少々 マカロニ茹で汁 大さじ2 パセリ 少々</p> <p>* 作り方 * ①枝豆を茹で、中身をさやから取り出してボウルに入れておく。 ②マカロニを茹で、お湯をきり①に入れ、熱いうちに粉チーズ、バター、マカロニの茹で汁を入れて和える。 ③塩コショウで味を整え、パセリをちらしてできあがり。</p>					1日
昼食						わかめうどん いもてん ヨーグルト
午後のおやつ						お菓子 牛乳
身体を作る/動かす						鶏肉/うどん/ほうれん草・人 参・玉葱・わかめ・さつま芋
身体を守る						

日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	ごはん 鶏肉のサッパリ煮 レタスと海苔のナムル みそ汁 フルーツ	かぶ葉と梅のごはん ごぼうつくね たたききゅうり みそ汁 フルーツ	山菜なめこうどん ブロッコリーといものサラダ ゼリー	ごはん 華しゅうまい 春雨サラダ スープ フルーツ	三色丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト	わかめラーメン オーロラソースサラダ フルーツ
午後のおやつ	メロンパントースト 牛乳	しっとりチョコ 牛乳	お好み焼き 麦茶	お菓子 カルピス	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鶏肉・ツナ/米/水菜・人参・ のり・レタス・わかめ・えのき	鶏肉/米/かぶ葉・梅・ごぼ う・ひじき・胡瓜・パプリカ・ キャベツ	鶏肉/うどん/山菜・人参・玉 葱・わかめ・葱・ブロッコリー・ さつま芋・りんご・コーン	豚肉・ハム/米・春雨/玉葱・ コーン・人参・胡瓜・小松菜	鶏肉・ツナ/米/人参・枝豆・ 胡瓜・キャベツ・もやし	焼き豚・チーズ/中華麺/コー ン・葱・玉葱・もやし・人参・カ リフラワー・ブロッコリー
身体を守る						

日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ごはん アジフライ 五色和え みそ汁 フルーツ	麦ごはん タンドリーチキン 中華風ポテトサラダ スープ フルーツ	カニクリームトースト キャベツのサラダ ミネストローネ ゼリー	ごはん 鯖の焼きおろし煮 なめたけ和え みそ汁 フルーツ	納豆ごはん ツナピーマン 豚汁 フルーツ	焼きそば じゃがベーコン炒め スープ フルーツ
午後のおやつ	いちごクッキー 牛乳	みかんムース 麦茶	新玉とアスパラのおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	レモンマフィン 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	アジ・ハム/米/大根・人 参・コーン・ほうれん草・に ら・えのき	鶏肉・かにかま/米/じゃが 芋・胡瓜・わかめ・青梗菜	食パン/カニカマ・ベーコン/ 人参・胡瓜・キャベツ・茄子・ セロリ・玉葱・トマト缶	鯖/米/小葱・大根・ほうれん 草・なめたけ・人参・白菜・玉 葱・わかめ	納豆・チーズ・ツナ・豚肉/ 米・白滝/パプリカ・ピーマ ン・大根・人参・ごぼう・葱	豚肉・ベーコン/中華麺/人参・玉葱・ キャベツ・もやし・グリーンピース・じゃ が芋・えのき
身体を守る						

日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	ごはん カレーの煮付け 青梗菜の和え物 みそ汁 ヨーグルト	ごはん 松風焼き 即席漬け すまし汁 フルーツ	サラダラーメン じゃが芋の クリームチーズ和え フルーツ	ふりかけごはん エビマヨ かぼちゃサラダ みそ汁 ゼリー	カレーライス 枝豆入りマカロニサラダ スープ フルーツ	鮭とキャベツの クリーム/パスタ のり塩ポテト スープ フルーツ
午後のおやつ	りんごの蒸しパン 牛乳	コーンマヨトースト 牛乳	納豆巻き 麦茶	お菓子 牛乳	クリームチーズクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	カレー・ハム/米/コーン・人 参・青梗菜・なめこ・葱	鶏肉・豆腐/米/玉葱・人参・ キャベツ・かぶ・えのき・ほう れん草	ハム・チーズ/中華麺/コー ン・トマト・きゅうり・じゃが芋	エビ・ベーコン・チーズ/米/ 干しぶどう・玉葱・南瓜・キャ ベツ	鶏肉・チーズ/米・マカロニ/ 人参・じゃが芋・玉葱・枝豆・ ほうれん草	鮭/パスタ/キャベツ・玉葱・ じゃが芋・しめじ
身体を守る						

日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 切干大根煮 すまし汁 ゼリー	鮭のポテトクリーム焼き ごまあえ みそ汁 フルーツ	ジャムチーズサンド ポークチャップ スナップエンドウ スープ ヨーグルト	ごはん 豚肉とメンマの炒め物 ブロッコリーナムル みそ汁 フルーツ	タコライス ポテトサラダ スープ フルーツ	昭和の日
午後のおやつ	ベリーチーズスコーン 牛乳	さつまきなこ 牛乳	おはぎ 麦茶	お菓子 牛乳	抹茶プリン 麦茶	
身体を作る/動かす	豚肉・米・白滝/ピーマン・パプリカ・茄 子・絹さや・人参・切り干し大根・小松 菜	鮭/米/コーンクリーム・玉葱・じゃ が芋・もやし・人参・絹さや・玉葱・ わかめ	豚肉・チーズ/食パン/ピーマ ン・玉葱・スナップエンドウ・ 白菜	豚肉/米/きくらげ・メンマ・ ブロッコリー・かぶ・かぶ 葉	豚肉・チーズ・ウインナー/米/レ タス・トマト・玉葱・コーン・胡瓜・ じゃが芋・えのき・ほうれん草	
身体を守る						

