

4月給食献立表(後期食)

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 さつま芋煮 ヨーグルト
午後のおやつ						お菓子 麦茶
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

日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	軟飯 鶏肉煮 レタスと海苔のナムル みそ汁 フルーツ	軟飯 ごぼうつくね たたききゅうり みそ汁 フルーツ	なめこうどん ブロッコリーといものサラダ ゼリー	軟飯 肉団子煮 サラダ スープ フルーツ	軟飯/そぼろ煮 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 サラダ フルーツ
午後のおやつ	食パン 麦茶	お菓子 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鶏肉・ツナ/米/人参・のり・レ タス・わかめ・えのき	鶏肉/米/ごぼう・ひじき・胡 瓜・パプリカ・キャベツ	鶏肉/うどん/人参・玉葱・わ かめ・葱・ブロッコリー・さつ ま芋	豚肉/米/玉葱・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	チーズ/中華麺/葱・玉葱・も やし・人参・ブロッコリー

日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	軟飯 鮭煮 和えもの みそ汁 フルーツ	軟飯 鶏肉煮 ポテトサラダ スープ フルーツ	食パン キャベツのサラダ ミネストローネ ゼリー	軟飯 鱈の焼きおろし煮 なめたけ和え みそ汁 フルーツ	軟飯/納豆 ツナピーマン 豚汁 フルーツ	塩焼きそば じゃが煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	さつま芋煮 麦茶	みかん缶 麦茶	新玉とアスパラのおじや 麦茶	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鮭/米/大根・人参・ほうれ ん草・えのき	鶏肉/米/じゃが芋・胡瓜・わ かめ・青梗菜	食パン/ささみ/人参・胡瓜・ キャベツ・茄子・玉葱	鱈/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 /パプリカ・ピーマン・大根・ 人参・ごぼう・葱	豚肉/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

日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	軟飯 カレーの煮付け 青梗菜の和え物 みそ汁 ヨーグルト	軟飯 松風焼き 即席漬け すまし汁 フルーツ	サラダラーメン じゃが芋のチーズ和え フルーツ	軟飯 鶏肉煮 かぼちゃサラダ みそ汁 ゼリー	軟飯/肉じゃが 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 スープ フルーツ
午後のおやつ	煮りんご 麦茶	食パン 麦茶	納豆おじや 麦茶	お菓子 麦茶	バナナ 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	カレー/米/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	チーズ/中華麺/トマト・きゅう り・じゃが芋	鶏肉・チーズ/米/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

日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	軟飯 なすと豚肉のみそ炒め 切干大根煮 すまし汁 ゼリー	軟飯 鮭煮 ごまあえ みそ汁 フルーツ	食パン ポークチャップ 絹さや スープ ヨーグルト	軟飯 豚肉の炒め物 ブロッコリーナムル みそ汁 フルーツ	軟飯/そぼろ煮 ポテトサラダ スープ フルーツ	昭和の日
午後のおやつ	お菓子 麦茶	さつま芋煮 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	ゼリー 麦茶	
身体を作る/動かす	豚肉・米/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/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・絹さや・白菜	豚肉/米/きくらげ・ブロッ コリー・かぶ	豚肉・チーズ/米/レタス・トマト・ 玉葱・胡瓜・じゃが芋・えのき・ほ うれん草	

