

令和3年 4月

こんだてよていひょう

日	曜日	午前のおやつ (乳児)	副食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をととのえるもの	
1	木	牛乳	野菜ソテー しゅうまい かまぼこスープ バナナ	ミルクティー バームクーヘン	牛乳 豚挽肉 しゅうまい かまぼこ	精白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ ビーマン わかめ バナナ	
2	金	いちご オーレ	じゃがそばろ たくあんときゅうりのごま和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 たご焼き	いちごオーレ 豚挽肉 牛乳 油揚げ	精白米 じゃが芋 ごま たご焼き	いんげん たくあん きゅうり 大根 わかめ オレンジ	
3	土	野菜 ジュース	麻婆豆腐 麦茶 バナナ	クロレラアップル ハーベスト	豆腐 クロレラアップル	精白米	野菜ジュース 長ねぎ エリンギ バナナ	
5	月	ぶどう ジュース	チキンカレー マカロニサラダ 福神漬 クロレラアップル デコボン	麦茶 ふかし芋	鶏肉 ハム クロレラアップル	精白米 じゃが芋 マカロニ さつま芋	ぶどうジュース 玉ねぎ 人参 きゅうり 福神漬 デコボン	
6	火	ピルクル	びっくりソーセージ煮 小松菜炒め チーズ竹輪 りんご	牛乳 ホットケーキ	ピルクル フランクフルト 卵 油揚げ チーズ竹輪 牛乳	精白米 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご	
7	水	牛乳	ナポリタン チップサラダ 野菜ジュース いちご	豆乳 チョコクリームサンド	牛乳 豚挽肉 豆乳 サラミソーセージ	スパゲティ 食パン	玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス 人参 野菜ジュース いちご	
8	木	のむ ヨーグルト	肉じゃが ほうれん草のごま和え すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 マカロニあべ川	のむヨーグルト 豚肉 牛乳 はんぺん	精白米 じゃが芋 ごま マカロニ	玉ねぎ 人参 しめじ 白滝 グリーンピース 豚肉 チンゲン菜 ほうれん草 グレープフルーツ わかめ	
9	金	牛乳	高野豆腐の卵とじ かぼちゃの煮付け 味噌汁 バナナ	カルピス カステラ	牛乳 高野豆腐 卵	精白米	人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ いんげん かぼちゃ わかめ 白菜 バナナ 野菜ジュース	
10	土	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 バナナ	クロレラ せんべい	クロレラ 豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
12	月	豆乳	さつま芋と竹輪の天ぷら 大根サラダ 味噌汁 甘夏	牛乳 蒸しパン	豆乳 竹輪 ハム 豆腐 牛乳	精白米 さつま芋 小麦粉	大根 きゅうり 長ねぎ 甘夏 わかめ レーズン	
13	火	牛乳	五目うどん 野菜の即席漬け ぶどうジュース バナナ	クロレラ フランクフルト	牛乳 豚肉 油揚げ なたと クロレラ フランクフルト	うどん	長ねぎ 人参 エリンギ バナナ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	
14	水	(誕生会) 野菜ジュース	ピザ風ちくわ イタリアンサラダ コーンスープ いちご	プリン 生クリーム添え	竹輪 ベーコン 卵 プリン 生クリーム	精白米	野菜ジュース ラディッシュ 玉ねぎ レタス コーン缶 きゅうり いちご	
15	木	アップル ジュース	魚の味噌煮 五目ナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 クリームクッキーズ	かじき鮓 ささみ 焼豚 春雨 生クリーム 牛乳	精白米 ごま 小麦粉 マーガリン	アップルジュース きゅうり ほうれん草 人参 エリンギ もやし 長ねぎ オレンジ	
16	金	牛乳	麻婆豆腐 棒棒鶏 アンパンマンポテト 桃缶	麦茶 3色団子	牛乳 豆腐 ささみ	精白米 じゃが芋 ごま だんご	長ねぎ エリンギ きゅうり 桃缶	
17	土	野菜 ジュース	クリームシチュー 麦茶 バナナ	クロレラ ハーベスト	クロレラ 豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
19	月	牛乳	ポークビーンズ ほうれん草サラダ わかめご飯 バイン缶	いちごオーレ せんべい	牛乳 卵 ハム いちごオーレ 豚肉 ベーコン	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 バイン缶	
20	火	オレンジ ジュース	焼きうどん きゅうりとかぶの塩もみ 野菜ジュース いちご	豆乳 揚げパン	豚肉 豆乳	うどん パターロール	オレンジジュース きゅうり 長ねぎ 人参 白菜 かぶ 野菜ジュース いちご	
21	水	ピルクル	ハムカツ 青菜のクリームチーズ和え 味噌汁 デコボン	牛乳 バナナケーキ	ピルクル クリームチーズ ハム 牛乳	精白米 じゃが芋 小麦粉 バター	ほうれん草 人参 コーン缶 玉ねぎ わかめ デコボン バナナ	
22	木	牛乳	じゃが芋ベーコン炒め 竹の子の味噌マヨサラダ にら玉スープ グレープフルーツ	ヨーグルト和え	牛乳 ベーコン わかめ 卵 ヨーグルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ コーン缶 ビーマン 竹の子 きゅうり にら 焼豚 長ねぎ みかん缶 バイン缶 マンゴー缶 チェリー缶	
23	金	のむ ヨーグルト	クリームシチュー アスパラサラダ クロレラ バナナ	牛乳 コーンフレーク	のむヨーグルト 豚肉 牛乳 かにかまぼこ クロレラ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ グリーンアスパラ 人参 コーン缶 バナナ	
24	土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 バナナ	クロレラアップル せんべい	クロレラアップル 豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
26	月	いちご オーレ	鮭フライ(タルタルソース) 春雨サラダ 味噌汁 甘夏	牛乳 豆腐のパウンドケーキ	いちごオーレ ハム 春雨 卵 豆腐 竹輪 牛乳 鮭	精白米 ホットケーキミックス	人参 きゅうり キャベツ わかめ 甘夏	
27	火	牛乳	きつねうどん キャベツのごま和え クロレラアップル 桃缶	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ クロレラアップル	うどん ごま 精白米	長ねぎ 人参 エリンギ キャベツ 桃缶	
28	水	子供の日の祝 野菜ジュース	竹の子ご飯 ポテトサラダ すまし汁 ヘルシーミートローフ メロン	のむヨーグルト こいのぼりケーキ	鶏肉 油揚げ ソーセージ 豚挽肉 卵 豆腐 はんぺん のむヨーグルト	精白米 じゃが芋 パン粉 ロールケーキ	野菜ジュース 竹の子 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ 大根 メロン	
29	木	昭和の日						
30	金	牛乳	豚汁 きゅうりのツナ和え ウィンナー しらす入り納豆 オレンジ	カルピス バナナ	牛乳 豚肉 豆腐 シーチキン ウィンナー しらす干し 納豆 カルピス	精白米 じゃが芋	人参 きゅうり こんにゃく 大根 オレンジ バナナ	