

令和6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月	牛乳	野菜ソテー しゅうまい 味噌汁 桃缶	カルピス バームクーヘン	牛乳 豚挽肉 しゅうまい 厚揚げ カルピス	精白米	キャベツ もやし ピーマン 人参 長ねぎ わかめ 桃缶
2火	パイン ジュース	焼きうどん レタスのじゃこ和え 野菜ジュース パナナ	牛乳 黒糖パン	豚肉 なたと ちりめんじゃこ 牛乳	うどん 黒糖パン	パインジュース 長ねぎ 白菜 人参 野菜ジュース レタス パナナ
3水	牛乳	チキンカレー グリーンサラダ 福神漬 クロレラアップル キウイフルーツ	豆乳 ホットケーキ	牛乳 鶏肉 ハム 豆乳 卵 クロレラアップル	精白米 じゃが芋 ホットケーキミックス	長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 レタス 福神漬 キウイフルーツ
4木	牛乳	鶏と大根の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	麦茶 ふかし芋	牛乳 鶏肉 春雨 ハム 油揚げ	精白米 さつま芋	大根 人参 しめじ わかめ グリーンピース缶 小松菜 きゅうり オレンジ
5金	マミー	麻婆豆腐 棒棒鶏 アンパンマンポテト グレープフルーツ	牛乳 クリームクッキー	マミー 豆腐 ささみ 牛乳 生クリーム	精白米 じゃが芋 ごま 小麦粉 マーガリン	長ねぎ エリンギ きゅうり グレープフルーツ
6土	野菜 ジュース	クリームシチュー 麦茶 パナナ	クロレラアップル せんべい	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 人参 玉ねぎ パナナ
8月	オレンジ ジュース	ポークビーンズ かき菜炒め チーズ竹輪 パイン缶	牛乳 蒸しパン	豚肉 ベーコン 油揚げ 牛乳 チーズ竹輪	精白米 じゃが芋 小麦粉	オレンジジュース 玉ねぎ 人参 かき菜 パイン缶 レーズン
9火	牛乳	五目うどん きゅうりとかぶの塩もみ クロレラ いちご	カルピス 3色団子(ハーベスト)	牛乳 油揚げ クロレラ 豚肉 カルピス	うどん だんご	人参 長ねぎ エリンギ かぶ きゅうり いちご
10水	野菜 ジュース	さつま芋と竹輪の天ぷら 大根サラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 パナナ	竹輪 ハム 豆腐 わかめ 牛乳	精白米 さつま芋	野菜ジュース ほうれん草 大根 きゅうり オレンジ パナナ
11木	牛乳	魚のマヨネーズ焼き アスパラのごま和え にら玉スープ デコボン	のむヨーグルト オレンジパウンドケーキ	牛乳 かじき鮭 卵 のむヨーグルト	精白米 小麦粉 バター アーモンド粉	コーン缶 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンアスパラ にら わかめ デコボン オレンジピール
12金	豆乳	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 ウィンナー 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 肉まん	豆乳 シーチキン しらす干し 納豆 ウィンナー 竹輪 牛乳 肉まん	精白米 じゃが芋	きゅうり キャベツ わかめ 人参 グレープフルーツ
13土	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	クロレラ ハーベスト	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ
15月	牛乳	八宝菜 ブロッコリーのしらす和え 味噌汁 パナナ	麦茶 焼きそば	牛乳 豚肉 しらす干し 豆腐	精白米 焼きそば	白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 ピーマン キャベツ 長ねぎ ブロッコリー パナナ なめこ
16火	アップル ジュース	ナポリタン コールスローサラダ 野菜ジュース キウイフルーツ	牛乳 カスタードクリームサンド	豚挽肉 牛乳	スパゲッティ 食パン	アップルジュース ピーマン 玉ねぎ キャベツ コーン缶 レタス 野菜ジュース キウイフルーツ
17水	牛乳	クリームシチュー カニ風味サラダ クロレラアップル いちご	カルピス ドーナツ	牛乳 豚肉 カニかまぼこ クロレラアップル カルピス	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり いちご
18木	いちご オレ	高野豆腐の卵とじ かぼちゃの煮付け 味噌汁 甘夏	牛乳 パナナケーキ	高野豆腐 竹輪 卵 牛乳 いちごオレ	精白米 小麦粉 バター	いちごオレ しめじ 玉ねぎ いんげん 人参 かぼちゃ キャベツ わかめ パナナ 甘夏
19金	牛乳	肉じゃが ほうれん草のごま和え かまぼこスープ オレンジ	麦茶 フランクフルト	牛乳 かまぼこ 豚肉 フランクフルト	精白米 じゃが芋 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 グリーンピース缶 長ねぎ 人参 わかめ オレンジ
20土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 パナナ	クロレラアップル せんべい	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ
22月	ぶどう ジュース	煮魚 五目ナムル 中華スープ デコボン	牛乳 マカロニあべかわ	かじき鮭 ささみ 春雨 焼豚 牛乳	精白米 マカロニ	ぶどうジュース ほうれん草 もやし きゅうり エリンギ 人参 長ねぎ デコボン
23火	牛乳	きつねうどん きゅうりのツナ和え クロレラ パナナ	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 豚肉 油揚げ クロレラ シーチキン	うどん 精白米	長ねぎ 人参 エリンギ きゅうり パナナ
24水	(誕生会) 牛乳	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	牛乳 竹輪 チーズ プリン 卵 生クリーム	精白米	玉ねぎ レタス ラディッシュ 人参 きゅうり コーン缶 いちご
25木	のむ ヨーグルト	ハムカツ キャベツの味噌マヨサラダ 白菜と春雨のスープ グレープフルーツ	牛乳 コーンフレーク	のむヨーグルト ハム 竹輪 春雨 牛乳	精白米 パン粉	キャベツ きゅうり エリンギ 人参 わかめ 白菜 小松菜 グレープフルーツ
26金	牛乳	じゃが芋ベーコン炒め アップルサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	豆乳 ほうれんそうとじゃこのお焼き	牛乳 ベーコン 油揚げ 豆乳 ちりめんじゃこ	精白米 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ ピーマン コーン缶 大根 わかめ ほうれん草 キャベツ りんご レーズン キウイフルーツ
27土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 パナナ	クロレラ ハーベスト	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ
29月	昭和の日					
30火	野菜 ジュース	味噌うどん 野菜の即席漬 クロレラアップル オレンジ	牛乳 スティックパン	鶏肉 クロレラアップル 牛乳	うどん スティックパン	野菜ジュース 白菜 しめじ 人参 エリンギ キャベツ きゅうり オレンジ