



こんだてひょう



幼児クラス

R7・4月

日曜	昼食		3 時	
	主食	副食	のみもの	おやつ
1 火	雑穀ごはん	揚げ魚のきのこあんかけ・ブロッコリー・みそ汁	麦茶	大豆ナゲット
2 水	麦ごはん	鶏肉のトマト煮・高野豆腐の含め煮・大根のみそ汁	牛乳	豆乳米粉蒸しパン
3 木	もちきびごはん	キーマカレー(レバー)・キャベツのサラダ・豆腐のスープ	牛乳	ほしいも
4 金	七分づきごはん	けんちん汁・納豆・ささみとほうれん草の和え物	麦茶	たけのこごはん
5 土		米粉のおやつ・牛乳		
7 月	わかめごはん	あじの南蛮漬け・さら玉マリネ・トマト・みそ汁	牛乳	バナナ
8 火	雑穀ごはん	照り焼きチキン・春キャベツサラダ・かぼちゃのみそ汁	麦茶	さばの炊き込みごはん
9 水	麦ごはん	レバーのもみじ和え・焼かぼちゃ・親子汁	牛乳	ねったぼ
10 木	もちきびごはん	太刀魚とサラダ玉ねぎのフライ・りんご・ポテトサラダ・みそ汁	牛乳	米粉ピザ
11 金	七分づきごはん	カレー肉じゃが・ブロッコリーサラダ・あおさ汁	麦茶	桜もち
12 土		米粉のおやつ・牛乳		
14 月	わかめごはん	八宝菜・納豆焼き・きのこのみそ汁	麦茶	チキンナゲット
15 火	雑穀ごはん	さばの塩焼き・干たけのこのきんぴら・納豆和え・呉汁	麦茶	とりごぼうめし
16 水	麦ごはん	誕生食(ミートボール・ポテトサラダ・汁物・果物)	牛乳	米粉のパウンドケーキ
17 木	もちきびごはん	厚焼き玉子焼き・ひじきの入り煮・ブロッコリー・みそ汁	麦茶	ごはんdeお好み焼き
18 金	七分づきごはん	鶏肉のたまねぎソース・きゃべつ卵とじ・みそ汁	麦茶	せんべい
19 土		米粉のおやつ・牛乳		
21 月	わかめごはん	ジャーマンオムレツ・フレンチサラダ・さら玉はるさめスープ	牛乳	バナナ
22 火	雑穀ごはん	魚フライタルタル・焼にんじん・キャベツサラダ・みそ汁	牛乳	コンコンブル
23 水	麦ごはん	まーぼ豆腐・納豆とほうれん草の和え物・中華スープ	麦茶	焼きサバおにぎり
24 木	もちきびごはん	コロッケ・ブロッコリー・トマト・春キャベツスープ	牛乳	米粉まんじゅう
25 金	七分づきごはん	豆腐ステーキ(レバー)・ひじきサラダ・トマト・白菜のみそ汁	麦茶	ごへいもち風おやき
26 土		米粉のおやつ・牛乳		
28 月	わかめごはん	鮭の甘酒みそ焼き・こふき芋・人参のお浸し・豆腐のみそ汁	牛乳	ビスコッティ
29 火	昭和の日			
30 水	麦ごはん	春キャベツと肉だんごのスープ・ひじきサラダ・卵焼き	麦茶	きな粉だんご

♪ にんじんとサラ玉ドレッシング ♪

・ にんじん	150 g	・ うすくちしょゆ	30cc
・ たまねぎ	80	・ 酢	30cc
・ りんご	20	・ 油(オリーブ油)	30cc

すりおろしたにんじん・たまねぎ
 ・ りんごに調味料を混ぜたら
 出来上がり♡

* 園では野菜は湯がいていますが、
 生でも美味しいです。