

2024

4月の献立

高取保育園



月	火	水	木	金	土
1	2 赤飯 煮もの (鶏肉・ごぼう・れんこん・人参) 大根・しいたけ・昆布・こんにゃく おかかあえ (白菜・カリフラワー・しめじ・人参) みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ・小ねぎ)	3 セカリ麦ごはん 鶏の照り焼き ④ブロッコリー・人参 ころころサラダ (さつまいも・パプリカ・スティック) みそ汁 (豆腐・玉ねぎ・わかめ)	4 押し麦ごはん 旬魚の西京焼き ④ごぼう・人参 ゆで干し煮 (玉ねぎ・人参・小松菜) キャベツ・しいたけ・つぎこんにゃく すまし汁 (じゃが芋・もやし・あおさ)	5 わかめごはん (小ねぎ) かきあげ (ごぼう・しいたけ) 玉ねぎ・人参 ししゃも ごまあえ (ほうれん草・れんこん・人参)	6 中華丼 (豚肉・エビ・イカ・きくらげ) 玉ねぎ・人参・キャベツ ブロッコリーの おかかあえ すーぷ (じゃが芋・玉ねぎ・小ねぎ)
	ごまもち くだもの いりこ	米粉蒸しパン くだもの 昆布	マカロニあべかわ ごぼう いりこ	おにぎり くだもの いりこ	かりんとう くだもの

8 黒米ごはん ちやんとシューマイ! (ミンチ・玉ねぎ・えのき) グリーンピース ④キャベツ 春雨サラダ (パプリカ・きゅうり) すーぷ (じゃが芋・しめじ・ちんねん菜)	9 炒り麦米ごはん 魚の蒸し煮 (玉ねぎ・人参・しめじ) レモン・小ねぎ ごぼうサラダ (ごぼう・さつまいも・アスパラ) みそ汁 (なす・白菜・小松菜)	10 赤米ごはん 手羽先のんにくしょうゆ ④れんこん・スタップ豆 白あえ (豆腐・ほうれん草・玉ねぎ) 人参・しいたけ・糸こんにゃく みそ汁 (大根・玉ねぎ・小ねぎ)	11 歓迎会食会 おたのしみ...	12 きびごはん 旬魚のあんかけ (小松菜・玉ねぎ・人参) まいたけ・もやし 蒸し野菜 (アスパラ・人参・ごぼう) みそ汁 (厚揚げ・キャベツ・わかめ)	13 おべんとう
せんべい くだもの	そうめん汁	みたらし団子 ごぼう 昆布		寒天 焼きじゃが いりこ	カンパン くだもの

15 押し麦ごはん 旬魚のパン粉焼き ④粉ふき芋・人参 根菜サラダ (ごぼう・れんこん・人参) 豆苗 すーぷ (キャベツ・パプリカ・ニラ春雨)	16 ぱりぱり焼きそば (豚肉・エビ・イカ・きくらげ) 玉ねぎ・人参・キャベツ あえもの (ブロッコリー・パプリカ) もやし すーぷ (じゃが芋・玉ねぎ・ちんねん菜)	17 もち麦ごはん 煮もの (鶏肉・大根・人参・ごぼう) れんこん・しいたけ・フキ 昆布・こんにゃく あちらあえ (キャベツ・きゅうり・人参・昆布) みそ汁 (なす・玉ねぎ・小ねぎ)	18 納豆ごはん (キャベツ) 煮魚 ④ごぼう・人参 ひじき煮 (玉ねぎ・人参・しめじ) 小松菜・つぎこんにゃく みそ汁 (豆腐・玉ねぎ・わかめ)	19 黒米ごはん 高野豆腐のはよみ煮 (ミンチ・玉ねぎ・人参) ④れんこん・スタップ豆 のりあえ (じゃが芋・アスパラ・白菜) みそ汁 (大根・えのき・豆苗)	20 おべんとう
かりんとう くだもの	おにぎり くだもの 昆布	手作りパン 人参 いりこ	きなこ団子 ブロッコリー いりこ	フルーツヨーグルト 昆布	きらずあげ くだもの

22 カレーピラフ (鶏肉・玉ねぎ・人参) しいたけ・グリーンピース・レズン ポテトサラダ (じゃが芋・パプリカ・ブロッコリー) すーぷ (キャベツ・セロリ・人参)	23 炒り麦米ごはん 魚の塩焼き ④ごぼう・人参 重ね煮 (玉ねぎ・人参・糸こんにゃく) ちんねん菜・しめじ・キャベツ みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ・わかめ)	24 赤米ごはん 春グラタン (豚肉・じゃが芋・玉ねぎ) 人参・アスパラ・マカロニ 酢のもの (セロリ・パプリカ・きゅうり) みそ汁 (大根・キャベツ・小松菜)	25 きびごはん 旬魚のマリネ (レタス・パプリカ・玉ねぎ) 蒸し野菜 (じゃが芋・スタップ豆・人参) みそ汁 (南蛮あげ・なす・小ねぎ)	26 バケット チキンビーンズ (手羽元・じゃが芋・玉ねぎ) 人参・ブロッコリー・大豆 スパゲッティサラダ (パプリカ・アスパラ) すーぷ (もやし・キャベツ・人参)	27 あんかけ丼 (豚肉・エビ・イカ・きくらげ) 玉ねぎ・人参・キャベツ スタップ豆 すーぷ (じゃが芋・玉ねぎ・小ねぎ)
せんべい くだもの	黒糖スコーン くだもの いりこ	金時豆 人参 昆布	サーターアンダーギー きゅうり いりこ	おにぎり くだもの 昆布	クラッカー くだもの

29 昭和の日

30 セカリ麦ごはん
旬魚のごまみそ焼き
④ごぼう・人参
海そうサラダ
(海そうミックス・わかめ・きゅうり・レタス・パプリカ)
すまし汁
(なす・玉ねぎ・小ねぎ)
焼きじゃが
くだもの いりこ

ご入園・ご進級
おめでとうございます

安心安全な旬のお野菜を使って、
体も心も豊かになる食事を
目指しています。