

2022



4月の献立



とろぽぽ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	金	かゆ 豚肉と人参のやわらか煮 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 玉子 もやし
2	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 とりささみと大根のサラダ みそ汁	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ
4	月	かゆ カラスカレイ煮つけ 豚肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁	米 カラスカレイ 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋
5	火	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋のサラダ みるくスープ	米 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク
6	水	かゆ 豚肉のやわらか煮 もやしと小松菜のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ もやし 小松菜 人参
7	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜とわかめのサラダ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ
8	金	人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 パナナ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ スナップエンドウ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ
9	土	かゆ 鮭のミルク煮 かぼちゃ玉子サラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 玉子 豆腐
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 トマトとブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミルク トマト ブロッコリー
12	火	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 豆腐のそぼろ煮 すまし汁	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根
13	水	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 しめじ パナナ
14	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 人参
15	金	かゆ 豚肉と人参のやわらか煮 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 玉子 もやし
16	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 とりささみと大根のサラダ みそ汁	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ
18	月	かゆ カラスカレイの煮つけ 豚肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁	米 カラスカレイ 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋
19	火	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋のサラダ みるくスープ	米 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク
20	水	かゆ 豚肉のやわらか煮 もやしと小松菜のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ もやし 小松菜 人参
21	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜とわかめのサラダ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ
22	金	人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 パナナ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ
23	土	かゆ 鮭のミルク煮 かぼちゃ玉子サラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 玉子 豆腐
25	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 トマトとブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミルク トマト ブロッコリー
26	火	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 豆腐のそぼろ煮 すまし汁	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根
27	水	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 しめじ パナナ
28	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 人参
30	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 とりささみと大根のサラダ みそ汁	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。