# 4がつのこんだてひょう

## なみきほいくえん

| ひにち | ようび | こんだて | 材料名 熱や力になるもの | 材料名 血や肉や骨になるもの | 材料名 体の調子を整えるもの | 10時おやつ | 3時おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | おやこどん　なめこのみそしる<br>はるキャベツのすのもの<br>オレンジ　おちゃ | | | | ふかしいも<br>ぎゅうにゅう | クッキー<br>ぎゅうにゅう |
| 2 | 木 | わかめおむすび　さけのしおやき<br>そうめんじる　いちご　おちゃ | | | | ロールパイ<br>ぎゅうにゅう | たまごサンド<br>スキムミルク |
| 3 | 金 | パン　とうにゅうシチュー<br>だいこんサラダ　バナナ　おちゃ | | | | ちんすこう<br>ぎゅうにゅう | コロコロクッキー<br>スキムミルク |
| 4 | 土 | にゅうえんしき | | | | | ひよこまんじゅう<br>ひよこサブレ |
| 6 | 月 | ♪スマイルランチ♪<br>さくらごはん　からあげ　ミニトマト<br>タンポポサラダ　さくらゼリー<br>さくらちゃ | | | | ジャムサンド<br>ぎゅうにゅう | かんさいふう<br>さくらもち<br>おちゃ |
| 7 | 火 | パン　さわらのマヨやき<br>チーズサラダ　ミルクスープ<br>いちご　おちゃ | | | | みたらしだんご<br>おちゃ | コーンフレーク<br>ぎゅうにゅう |
| 8 | 水 | いなりずし　さつまじる<br>なめたけあえ　おちゃ | | | | チーズトースト<br>とうにゅう | フルーツ<br>ヨーグルト<br>おちゃ |
| 9 | 木 | パン　かにさんウインナー<br>ブロッコリー　りんごポテトサラダ<br>やさいスープ　バナナ　スキムミルク | | | | マドレーヌ<br>ぎゅうにゅう | はるのだいふく<br>おちゃ |
| 10 | 金 | さんしょくどんぶり<br>もやしのナムルふう　ワカメスープ<br>いちご　おちゃ | | | | ジャムどらやき<br>ぎゅうにゅう | シュガートースト<br>ズキムミルク |
| 11 | 土 | やさいうどん　バナナ　おちゃ | | | | ボーロ<br>オレンジ<br>ぎゅうにゅう | くろぼう<br>おちゃ |
| 13 | 月 | ぎゅうごぼうどん　いちご<br>はなっこりーのマヨネーズあえ<br>きのこのみそしる　おちゃ | | | | クラッカー<br>とうにゅう | ロールケーキ<br>スキムミルク |
| 14 | 火 | パン　キャベツのキッシュ<br>かぼちゃのポタージュ<br>アスパラとトマトのサラダ<br>スキムミルク | | | | りんごの<br>コンポート<br>ぎゅうにゅう | ヨモギだんご<br>おちゃ |
| 15 | 水 | ごはん　さばのにつけ<br>ぐだくさんみそしる　オレンジ<br>のり　おちゃ | | | | クッキー<br>ぎゅうにゅう | レモンケーキ<br>スキムミルク |
| 16 | 木 | バターライス　マカロニサラダ<br>ささみのチーズフライ　いちご<br>おちゃ | | | | フルーツ<br>グラノーラ<br>ぎゅうにゅう | シフォンケーキ<br>リンゴジュース |
| 17 | 金 | パン　トマトサラダ<br>ぶたにくのレモンじょうゆいため<br>もずくスープ　おちゃ | | | | ポテトの<br>チーズやき<br>ぎゅうにゅう | キャンディあげ<br>スキムミルク |
| 18 | 土 | はなっこりーのクリームスパゲティ<br>バナナ　おちゃ | | | | オレンジ<br>せんべい<br>ぎゅうにゅう | クッキー<br>おちゃ |
| 20 | 月 | パン　てりやきチキン　ミニトマト<br>アスパラとベーコンのソテー<br>やさいたっぷりコンソメスープ<br>スキムミルク | | | | きなこだんご<br>おちゃ | ババロア<br>おちゃ |
| 21 | 火 | のりまき　ぶたじる<br>だいずサラダ　おちゃ | | | | ジャムトースト<br>ぎゅうにゅう | パウンドケーキ<br>スキムミルク |
| 22 | 水 | たけのこごはん<br>ちくわのいそべあげ<br>おからのすのもの<br>こまつなのみそしる　おちゃ | | | | ホットケーキ<br>とうにゅう | たいやき<br>スキムミルク |
| 23 | 木 | パン　とりにくのマーマレードに<br>レタスときゅうりのたまごサラダ<br>とうにゅうスープ　いちご　おちゃ | | | | うずまきクッキー<br>ぎゅうにゅう | ポップコーン<br>スキムミルク |
| 24 | 金 | ごはん　さわらのホイルやき<br>ほうれんそうのおかかあえ<br>すましじる　のり　おちゃ | | | | そうめん<br>おちゃ | バナナブレッド<br>スキムミルク |
| 25 | 土 | ごもくちゃんぽん　キウイ　おちゃ | | | | ウエハース<br>オレンジ<br>ぎゅうにゅう | せんべい<br>おちゃ |
| 27 | 月 | ごはん　さばのしおやき<br>わかたけじる　あまずあえ<br>オレンジ　のり　おちゃ | | | | あんむしパン<br>ぎゅうにゅう | とうにゅう<br>くずもち<br>おちゃ |
| 28 | 火 | パン　にらたまスープ<br>とうふとひじきのハンバーグ<br>アズパラとにんじんのゆでやさい<br>キャベツのゴマネーズあえ<br>のり　おちゃ | | | | オレンジゼリー<br>おちゃ | マフィン<br>スキムミルク |
| 30 | 木 | カレーライス　たっぷりサラダ<br>チェリーヨーグルト　おちゃ | | | | ベビーデニッシュ<br>ぎゅうにゅう | ごませんべい<br>ぎゅうにゅう |

きゅうしょくだより

４　月　の　食　材
について知ろう！

## 4月の旬の食材

## たけのこについて

たけのこは、野菜の中でもたんぱく質が多く、甘み、うまみ成分が多いです。おいしい筍の見分け方としては、形がずんぐりで重みがあり、根元の切り口の断面が白く、みずみずしいもので、いぼが少なく、赤い斑点がないもの。先端部分が開いてないもので、黄色がかったものがいいでしょう。