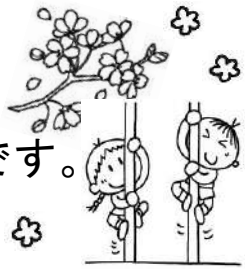
２０２４年　４月予定こんだてひょう

		こんだて	主なざいりょう	おやつ
1	月	鮭の香草焼き、大根のツナマヨサラダ じゃがいもの野菜スープ	鮭・パセリ・大根・ツナ・すりごま・じゃがいも・人参・玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 パリパリピザ
2	火	元気ピラフ、からあげ キャベツの野菜スープ、いちご	豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリンピース・鶏肉・生姜・卵 キャベツ・パセリ・いちご	牛乳 ホットケーキ
3	水	三色丼、さつま汁	卵・人参・牛肉・豚肉・グリンピース・さつまいも・大根・こんにゃく 油揚げ・鶏肉・青ねぎ	牛乳 やさいチップス
4	木	スナックパン、クリームシチュー 春雨サラダ	スナックパン・鶏肉・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・エリンギ グリンピース・春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり（のりたま）
5	金	鶏肉の照り焼き、三色ごま和え すまし汁	鶏肉・ほうれん草・えのき・人参・すりごま・麩・大根・椎茸・みつ葉 わかめ	牛乳 おかし
6	土	豚丼、みそ汁、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
8	月	ポークピカタ ほうれん草とコーンの胡麻和え 大根の野菜スープ	豚肉・卵・パセリ・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・大根 玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 パインヨーグルトケーキ
9	火	カレーライス、フレンチサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・りんご・カレールウ・グリンピース 福神漬・キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツゼリー
10	水	マーボー豆腐、わかめスープ、オレンジ	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・生姜・青ねぎ・椎茸・長ねぎ わかめ・白ごま・オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ
11	木	バターロール、ミネストローネ マカロニサラダ	バターロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ベーコン トマト缶・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり（そぼろ）
12	金	たけのこご飯、さわらのみそ煮 ひじきの煮物、すまし汁	たけのこ・ちくわ・鶏肉・人参・椎茸・油揚げ・さわら・生姜・ひじき 麩・えのき・みつ葉・わかめ	牛乳 カップヨーグルト
13	土	牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
15	月	ささみフライ ほうれん草とウインナーのソテー 和風玉ねぎの野菜スープ	鶏肉・ほうれん草・ウインナー・コーン・玉ねぎ・人参・えのき 長ねぎ	牛乳 麩のラスク
16	火	白身魚の甘辛煮、切干大根の煮付 みそ汁	メルルーサ・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・さつまいも・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 黒糖蒸しパン
17	水	肉じゃが、すまし汁、りんご	じゃがいも・牛肉・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・グリンピース・椎茸 みつ葉・わかめ・りんご	牛乳 かぼちゃドーナツ
18	木	世界の国の日☆中国 ジャージャー麺、シエロウユミタン	うどん・豚肉・たけのこ・青ねぎ・生姜・もやし・きゅうり・人参・大根 鯛・卵・長ねぎ・コーン	牛乳 ツォンヨンピン
19	金	豚肉のしょうが焼き、大根サラダ みそ汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・大根・人参・すりごま・じゃがいも・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 おかし・チーズ
20	土	ウィニーライス、オニオンスープ、りんご	ウィンナー・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリンピース ベーコン・りんご	牛乳 おかし
22	月	厚焼き卵、豆腐スープ、いちご	卵・人参・玉ねぎ・シーチキン・長ねぎ・豆腐・青ねぎ・いちご	牛乳 さつまいもチーズ焼き
23	火	鮭のチーズムニエル、シーザーサラダ 白菜の野菜スープ	鮭・粉チーズ・キャベツ・ベーコン・コーン・ヨーグルト・チーズ 白菜・人参・玉ねぎ・パセリ	牛乳 あんトースト
24	水	ハヤシライス、ゆばサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・りんご・デミグラスソース グリンピース・湯葉・キャベツ・ハム	牛乳 フルーツヨーグルト
25	木	みそラーメン、ちくわの磯辺あげ	中華麺・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・コーン・青ねぎ・鶏ガラ ちくわ・青のり・卵	牛乳 おにぎり（のり）
26	金	豆腐ハンバーグ、ポパイソテー、みそ汁	牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・ひじき・牛乳・豆腐・ほうれん草・えのき コーン・ベーコン・切干大根・油揚げ・青ねぎ・わかめ	牛乳 おかし
27	土	ベーコンピラフ、コンソメスープ、りんご	ベーコン・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリンピース 豚肉・りんご	牛乳 おかし
30	火	さわらのごま照り焼き ほうれん草とちくわのおかか和え、豚汁	さわら・すりごま・ほうれん草・ちくわ・豚肉・大根・人参・しめじ 板こんにゃく・じゃがいも・青ねぎ	牛乳 チキンナゲット

☆季節の食材・・・たけのこ

たけのこは食物繊維を多く含む食材です。
食物繊維は、それ自体腸内で消化吸収されず、便の量を増やして便通を良くする働きがあります。
また、体の過剰な塩分を尿と一緒に出す働きのある栄養素を含みますので、高血圧の予防にも有効です。



世界の国の日～今月は中華人民共和国（中国）です。

中華料理は世界三大料理のひとつです。
中国では、火を使って油で炒めるという調理法が非常に発達しています。
火の強さ、火にかける時間、使う油の量と種類、鍋の振り方などの組み合わせだけで、10種類以上あります。
園では、ジャージャー麺（汁なし麺）、シエロウユミタン（海鮮と卵のスープ）、おやつにツォンヨンピン（ねぎのおやき）をいただきます。

☆おやつは上段：午前、下段：午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。
☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。
☆玄関に『今日の献立（3歳児用）』を掲示してありますので、参考にして下さい。

パステル保育園