



4月 めにゅ〜カレンダー



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	金	牛丼 甘酢漬け 果物	豆乳, 牛肉	精白米, 米粉, 糸こんにゃく, 砂糖, 油, シyam	小松菜, 人参, 葱, ごぼう, 生姜, 玉葱, もやし, 木耳, バナナ	牛乳 菓子	お茶 米粉シyamケーキ
2	土	スパゲティナポリタン 春キャベツのマリネ 果物	牛乳, ベーコン	菓子, スパゲティ, 砂糖, 油	トマトピューレ, 人参, ピーマン, キャベツ, きゅうり, 玉葱, コーン缶, にんにく, しめじ茸, レーズン, 梅, バナナ	牛乳 菓子	お茶 梅コーンおにぎり
4	月	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付け合わせ コーンスープ	牛乳, 若鳥鶏肉, チーズ, ハム, スキムミルク	砂糖, 小麦粉, マーガリン, シyam	オレンジ, 生姜, にんにく, 玉葱, キャベツ, 人参, えのき, コーン缶, チンゲン菜	牛乳 果物	ミルク ロシアンクッキー
5	火	カレーライス ハワイアンサラダ 果物	牛乳, 牛肉, スキムミルク	マーガリン, 砂糖, 油, 焼麩	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, じゃがいも, グリンピース, キャベツ, きゅうり, パイン缶, レーズン	牛乳 菓子	ミルク 麩のラスク
6	水	パン ポークビーンズ ひじき入りサラダ 一口ゼリー	牛乳, あん, 大豆, ツナ缶, 豚肉, ひじき	パン, もち米, じゃが芋, 砂糖, 油	バナナ, トマトピューレ, 人参, キャベツ, きゅうり, 大根, 玉葱, しめじ茸	牛乳 果物	お茶 桜もち
7	木	御飯 魚の西京焼き 酢の物 麩のすまし汁	牛乳, カレイ, スキムミルク, 粉チーズ, 塩わかめ, 白みそ	精白米, 白玉麩, じゃが芋, でん粉, 砂糖, 油	りんご, 小松菜, 人参, パセリ, 三つ葉, キャベツ, 玉葱, えのき茸	牛乳 果物	ミルク ポテトもち
8	金	御飯 春野菜汁 ちくわの磯辺揚げ にしき和え	牛乳, 豆腐, ちくわ, 豚肉, スキムミルク, 青のり粉	小麦粉, 精白米, 上新粉, じゃが芋, 砂糖, 油, マーガリン, チーズ	人参, 葱, キャベツ, きゅうり, 玉葱, コーン缶, もやし	牛乳 チーズ	ミルク ショートブレッド
9	土	焼きうどん わかめスープ 果物	牛乳, 若鶏肉, 卵	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油, ごま	人参, 葱, キャベツ, 玉葱, もやし, えのき茸, バナナ	牛乳 菓子	牛乳 ラスク
11	月	御飯 クリームシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳, 若鶏肉, 卵, スキムミルク	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油, ごま	人参, グリンピース, キャベツ, きゅうり, 玉葱, コーン缶, マッシュルーム缶, バナナ	牛乳 菓子	ミルク ぼんぼんドーナツ
12	火	春の炊き込みご飯 和え物 キャベツのみそ汁	牛乳, 豆腐, 油揚げ, ちくわ, 若鶏肉, ゼラチン, スキムミルク, 寒天, みそ	精白米, 砂糖	りんご, さやえんどう, 人参, 葱, キャベツ, きゅうり, たけのこ, 玉葱, ぶき, もやし, えのき茸, 干椎茸, オレンジジュース	牛乳 果物	ミルク オレンジゼリー 菓子
13	水	御飯 豆腐ナゲット 付け合せ 野菜スープ	牛乳, 豆腐, ツナ缶, 若鶏挽肉, ベーコン, 卵, スキムミルク	パン粉, 精白米, パン, でん粉, 砂糖, 油, マーガリン, ごま	オレンジ, Gアスパラ, チンゲン菜, 人参, グリンピース, 玉葱, コーン缶, 木耳, しめじ茸	牛乳 果物	ミルク ごまトースト
14	木	御飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ レタススープ	牛乳, 生鮭, ハム, スキムミルク	精白米, 砂糖, 油, マヨネーズ	りんご, 人参, ピーマン, フロッコリー, 赤ピーマン, 玉葱, レタス, 生椎茸, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, バナナ	牛乳 果物	ミルク フルーツポンチ
15	金	御飯 ミートローフ 付け合せ マカロニスープ	牛乳, きな粉, 牛挽肉, 豚挽肉, ベーコン, スキムミルク, チーズ	小麦粉, マカロニ, パン粉, 精白米, でん粉, 砂糖, 油	人参, パセリ, フロッコリー, グリンピース, 玉葱, コーン缶, しめじ茸, レーズン	牛乳 チーズ	ミルク きな粉蒸しパン

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
16	土	ラーメン 即席漬け 果物	牛乳, しらす干し, 焼き豚, 刻み昆布	菓子, 中華そば, 砂糖, 油, ごま	小松菜, 人参, 葱, キャベツ, 生姜, しなちく玉葱, もやし, 木耳, レモン汁, パナナ	牛乳 菓子	
						牛乳 ココアケーキ	
18	月	御飯 三絲湯 ナムル 果物	牛乳, 豆腐, 豚肉, ハム, スキムミルク, チーズ	パン, 精白米, 春雨, 砂糖, ごま油, ごまマヨネーズ	チンゲン菜, 人参, 葱, きゅうり, たけのこ玉葱, もやし, 木耳, 生椎茸, パナナ	牛乳 チーズ	
						ミルク ハムサンド	
19	火	御飯 豚肉と野菜の生姜炒め 豆腐のみそ汁 果物	牛乳, 豆腐, 豚肉, スキムミルク, みそ	精白米, 砂糖, 油	オレンジ, 人参, 葱, ピーマン, キャベツ, 生姜玉葱, えのき茸, りんご	牛乳 果物	
						ミルク ジャムサンド	
20	水	御飯 豆腐の炒め煮 はりはり和え 果物	牛乳, 豆腐, 豚肉, ハム, 卵, スキムミルク粉チーズ	小麦粉, 精白米, でん粉, 砂糖, 油, ごま油マーガリン	パナナ, 小松菜, 人参, 葱, キャベツ, 生姜切干大根, 玉葱, 干椎茸, オレンジ	牛乳 果物	
						ミルク チーズクッキー	
21	木	御飯 魚の塩焼き 若竹煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳, きな粉, 絹豆腐, 油揚げ, さわらさつま揚げ, 塩わかめ, みそ	精白米, 白玉粉, じゃが芋, 砂糖, ごま	りんご, さやえんどう, 人参, 葱, たけのこ玉葱, しめじ茸, レモン	牛乳 果物	
						お茶 三未:フルーチェ 菓子 三上:利休白玉	
22	金	御飯 中華風ローストチキン 付け合せチンゲン菜のスープ	牛乳, 若鶏肉, ハム, 卵, スキムミルク, 牛乳	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, ごま油, マーガリン	チンゲン菜, 人参, キャベツ, 生姜, 玉葱, コーン缶, にんにく, 木耳, パナナ, レモン汁	牛乳 菓子	
						ミルク パナナホットケーキ	
23	土	肉うどん ごま酢和え 果物	牛乳, かまぼこ, 牛肉, 塩わかめ	うどん, 砂糖, ごま	人参, 葱, きゅうり, 大根, 玉葱, パナナ	牛乳 菓子	
						牛乳 チーズトースト	
25	月	御飯 洋風かきたま汁 ポイルウインナーツナとアスパラのサラダ	牛乳, ツナ缶, 若鶏肉, ウインナー, 卵スキムミルク, チーズ	精白米, さつま芋, じゃが芋, でん粉, 砂糖, 油	Gアスパラ, チンゲン菜, 人参, キャベツ, 玉葱, コーン缶, れんこん, えのき茸	牛乳 チーズ	
						ミルク アメリカンドッグ	
26	火	ビビンバ 中華スープ 果物	牛乳, 牛肉, 豆腐, みそ, ヨーグルト	精白米, ごま, ごま油	パナナ, 人参, チンゲン菜, もやし, コーン缶玉葱, 木耳, わかめ, パイン, 黄桃, みかんりんご	牛乳 果物	
						ミルク フルーツヨーグルト	
27	水	パン ポテトのオープン焼き 付け合せコンソメスープ	牛乳, しらす干し, 牛挽肉, 豚挽肉, ベーコン, チーズ, 塩わかめ	パン, パン粉, 精白米, じゃが芋, 油, ごま	人参, 葱, パセリ, ブロッコリー, キャベツ玉葱, しめじ茸	牛乳 菓子	
						お茶 わかめおにぎり	
28	木	御飯 魚のごま揚げ 付け合せえのきたけのすまし汁	牛乳, 豆腐, カレイ, ゼラチン, 卵, 生クリームスキムミルク, 寒天,	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, ごま, ジャム	トマト, 人参, 葱, キャベツ, 生姜, 玉葱えのき茸	牛乳 果物	
						ミルク パナコッタいちごソース	
29	金	昭和の日					
30	土	豆乳入りスープスパゲッティ ブロッコリーのサラダ 果物	牛乳, 豆乳, ハム	菓子, スパゲティ, 砂糖,	さやいんげん, 人参, ブロッコリー, キャベツ玉葱, コーン缶, しめじ茸, パナナ	牛乳 菓子	
						牛乳 フライドポテト	

今月の旬・春キャベツ

4月の献立にある「春キャベツ」は春先から6月頃まで出回ります。
春キャベツは冬キャベツに比べると、大きさは半分くらいで玉の巻き方もゆるく、葉もやわらかいのが特徴です。
この時期にしか春キャベツは食べられないので、しっかり食べて元気に過ごしましょう！

