



《4～6月のテーマ》  
 楽しく食べる  
 《献立作成上の考慮》  
 見た目にも注意し、食欲をそそるような献立を工夫する

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
 ※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり 50～180cc飲んで  
 います。  
 ※26日(金)はお誕生会です。  
 ご飯はいりません。

日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	主食				
1	月	白い風船	牛乳 麦ごはん	コンソメスープ	五目和え	照り焼きチキン	シュニッテン・いりこ
2	火	ヨーグルト	ヤクルト 麦ごはん	味噌汁	もりもりきんぴら	鮭のオープン焼き	たこやき
6	土	まがりせんべい	牛乳 パン	卵スープ	春雨サラダ	ミートボール	
8	月	マカロニあべ川	牛乳 麦ごはん	ワンタンスープ	キャベツの梅昆布茶和え	鶏のてりマヨ焼き	みるくクリームパン・いりこ
9	火	いちごゼリー	ヤクルト 麦ごはん	南関あげ丼	切り干しの中華和え	レバーの甘辛煮	じゃがちゃん
10	水	ムーンライト	牛乳 パン	八宝菜	ブロッコリーとゆで卵のサラダ	コロッケ	カレーうどん
11	木	蒸し芋	ヤクルト 麦ごはん	ぎょうざスープ	豚肉と厚揚げの味噌炒め	千種焼き	チーズ蒸しパン・いりこ
12	金	雪の宿	R-1 麦ごはん	チキンスープ	ほうれん草の和え物	魚のマリネ	バラエティクッキー・いりこ
13	土	ビスコ	牛乳 パン	豚大根	ナポリタン	きゅうりの甘酢	
15	月	卵ボーロ	牛乳 麦ごはん	かき玉汁	五目ビーフン	唐揚げ	じゃこトースト
16	火	バナナ	ヤクルト 麦ごはん	あんかけ丼	ささみときゅうりの塩ダレ和え	ちくわの磯辺揚げ	手作りおこし・いりこ
17	水	バタークッキー	牛乳 パン	肉団子のクリーム煮	ひじきの炒め煮	ウインナー	人参ケーキ
18	木	たべっ子どうぶつ	ヤクルト 麦ごはん	かぼちゃのくず煮	キャベツの中華卵炒め	魚のマヨチーズ焼き	マカロニあべ川・いりこ
19	金	ババロア	R-1 麦ごはん	はんぺんの清汁	マカロニサラダ	ちりめん納豆	パリパリピザ・いりこ
20	土	Caせんべい	牛乳 パン	麻婆豆腐	豚肉のしょうが炒め	スクランブルエッグ	
22	月	ぼたぼた焼き	牛乳 麦ごはん	親子丼	シーチキンマリネ	しゅうまい	カラフルクッキー・いりこ
23	火	スティック野菜	ヤクルト 麦ごはん	ポトフ風スープ	切り干しの炒め煮	魚のしそフライ	フレンチトースト・いりこ
24	水	りんご	牛乳 麦ごはん	カニカマススープ	ごぼうとコーンのサラダ	豆腐のカレー風味揚げ	ちゃんぽん
25	木	チーズ・こんぶ	ヤクルト 麦ごはん	肉じゃが煮	もやしのナムル	ハムステーキ	黒糖ちんすこう・いりこ
26	金	丸ボーロ	R-1	＜お誕生会＞バターロールサンド・チキンのバーベキュー風 コーンクリームスパゲティ・わかめスープ・ぶどうゼリー			フルーチェレアチーズケーキ
27	土	ウエハース	牛乳 パン	汁ビーフン	牛肉と蓮根の炒め煮	はんぺんのチーズ焼き	
29	月	黄粉芋	牛乳 麦ごはん	すき焼き風煮	じゃが芋とキャベツの和風マヨサラダ	揚げぎょうざ	お麩のラスク・いりこ
30	火	マーブルクッキー	ヤクルト パン	大根の中華スープ	しらすときゅうりの酢の物	鶏のごま味噌焼き	そぼろおにぎり
31	水	黒糖みるく	牛乳 麦ごはん	カレーライス	スパゲティサラダ	はりはり漬け	ピーナツクリームサンド



《鶏のごま味噌焼き》

混ぜて焼くだけ超簡単!

(材料) 4人分  
 鶏肉 600g、味噌 30g  
 砂糖 大さじ1と1/2、醤油 小さじ2  
 みりん 大さじ1、すりごま 大さじ2

(作り方)  
 ①ひと口大に切った鶏肉に調味料で下味をつける。  
 ②200℃のオーブンで20～30分、中にしっかり火が通るまで加熱する。  
 ※フライパンで焼く場合は、焦がさないように弱火でじっくりと火を通して下さい。

