



《4月～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
 そと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
 50～200cc飲んで
 います。
 ※30日(金)は誕生会
 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	木	バナナ	牛乳	麦ごはん	かぼちやの味噌汁	パリパリサラダ	魚のタルタルソースかけ	うどんかりんとう・いりこ
2	金	ココアミルクゼリー	牛乳	パン	コンソメスープ	マッシュポテトグラタン	いんげんの味噌マヨ和え	こいのぼりクッキー
7	水	黒糖みるく	ヤクルト	パン	かき玉汁	和風スパゲティ	チキンのカリカリ焼き	ひじきおにぎり・漬物
8	木	りんご	牛乳	麦ごはん	キャベツの味噌汁	ポテトサラダ	かき揚げ	ホットケーキ
9	金	マカロニあべ川	牛乳	パン	炒り豆腐	韓国風炒め物	魚肉ソーセージのピカタ	じゃがちゃん・いりこ
10	土	チョイス	R-1	麦ごはん	あんかけ丼	切り干しのマヨサラダ	ちくわの甘煮	
12	月	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	すきやき風煮	マセドアンサラダ	レバーの甘辛煮	焼きそば
13	火	クラッカーサンド	牛乳	麦ごはん	ポテトとキャベツのスープ	もやしのナムル	肉団子あんかけ	ソフトごませんべい・いりこ
14	水	ビスコ	R-1	パン	ぎょうざスープ	五目ビーフン	卵焼き	クリームパバロア・せんべい
15	木	バナナ	牛乳	麦ごはん	ハヤシライス	キャベツナサラダ	かぼちやの天ぷら	甘辛おやき
16	金	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	豆乳スープ	拌三絲	魚の野菜マヨ焼き	ココア揚げパン・いりこ
17	土	白い風船	ヤクルト	パン	ふわふわ汁	牛肉と蓮根の炒め煮	ごまじゃが	
19	月	卵ボーロ	ヤクルト	パン	麻婆豆腐	ひじきの和風サラダ	ハムステーキ	混ぜ込みおにぎり・漬物
20	火	人参ゼリー	牛乳	麦ごはん	ビビンバ丼	しらすときゅうりの酢の物	かぼちやの甘煮	チョコサンド・いりこ (ほし:ジャムサンド)
21	水	手作りクッキー	牛乳	パン	貝たくさんコーンスープ	春雨サラダ	焼きコロッケ	大豆の磯辺揚げ
22	木	たべっ子どうぶつ	R-1	麦ごはん	豆腐の味噌汁	じゃが芋のドレッシング和え	魚のマリネ	レアチーズケーキ
23	金	りんご	牛乳	パン	豆乳クリーム Pasta	キャベ卵炒め	しゅうまい	黒糖蒸しパン・いりこ
24	土	ぼたぼた焼き	ヤクルト	麦ごはん	親子丼	ごぼうとコーンのサラダ	ちくわのチーズ炒め	
26	月	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	八宝菜	ひじきの炒め煮	ちりめん納豆	ピザトースト・いりこ
27	火	スティック野菜	牛乳	麦ごはん	じゃが芋の味噌汁	蓮根とチーズのサラダ	魚のごま焼きサクサク	フルーツポンチ・クラッカー
28	水	黄粉芋	牛乳	パン	タイピーエン	豚肉の味噌炒め	五目卵焼き	ちんすこう・いりこ
29	木	バナナヨーグルト	牛乳	麦ごはん	カレーライス	ビーフンサラダ	はんぺんのチーズ焼き	たこ焼き
30	金	ムーンライト	R-1		＜誕生会＞ おかかの混ぜご飯・唐揚げ・マカロニサラダ カニカマススープ・オレンジゼリー			スタバ風スコーン (ほし:スコーン)
31	土	雪の宿	ヤクルト	パン	チキンスープ	ナポリタン	ウイナーソーテー	

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。



おすすめレシピ

【材料】(大人2人分)

白身魚(50g) 2切れ
 塩 少々
 ウスターソース 小さじ1
 マヨネーズ 大さじ1.5弱
 パン粉 大さじ1強
 すりごま(白) 小さじ1強

～ 魚のごま焼きサクサク ～

【作り方】

- ① 魚は軽く塩をしておく。
- ② ウスターソースとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ すりごま(白)とパン粉を混ぜておく。
- ④ ①の魚を②にからめ、次に③をつける。
- ⑤ 180℃のオーブンで20分程、様子を見ながら焼く。

※ ごまやパン粉の触感が楽しめる、子ども達に人気の魚料理です。
 油で揚げないので手軽に調理できます。
 保育園ではオーブンを使用していますが、フライパンに油を
 ひいて、揚げ焼きにしても良いです。

