



《4～6月のテーマ》
楽しく食べる
《献立作成上の考慮》
新しい雰囲気 considerando、
食べやすい、食べ慣れて
いる献立を中心に進める。



令和7年度 本渡はまゆう保育園



※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。

※27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				
2	月	ヨーグルト	牛乳	麦ごはん	麻婆豆腐	かみかみ和え	千種焼き	揚げパン・いりこ
3	火	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	チキンスープ	もやしサラダ	魚のバターしょうゆ焼き	ひとくちアメリカンドッグ いりこ
4	水	手作りクッキー	牛乳	パン	カニカマススープ	チンジャオロース	レバーの甘辛煮	キャラメルポテト
5	木	ばかうけ	ヤクルト	麦ごはん	カレーライス	マカロニサラダ	福神漬	あじさいの花ゼリー
6	金	バナナ	R-1	麦ごはん	根菜の味噌汁	五目ビーフン	鶏マヨ	チーズ蒸しパン・いりこ
7	土	ココナッツサブレ	牛乳	パン	ツナと豆腐の卵とじ	切り干しの炒め煮	しゅうまい	
9	月	黒糖みるく	牛乳	麦ごはん	コンソメスープ	もやしと卵の炒め物	あおさのかき揚げ	お麴のラスク・いりこ
10	火	プリン	ヤクルト	麦ごはん	牛丼	納豆サラダ	メロン	ピザトースト・いりこ
11	水	マカロニあべ川	牛乳	パン	白菜と卵のスープ	牛肉と蓮根の炒め煮	チキンの青じそソテー	冷やしたぬきうどん
12	木	白い風船	ヤクルト	麦ごはん	厚揚げの味噌煮	しらすときゅうりの酢の物	鮭の青のり焼き	スティックパイ
13	金	蒸し芋	R-1	麦ごはん	大根の中華スープ	カラフルきんぴら	ハムステーキ	フルーチェレアチーズケーキ
14	土	丸ボーロ	牛乳	パン	八宝菜	じゃが芋のドレッシング和え	かぼちゃの甘煮	
16	月	ヨーグルト	牛乳	麦ごはん	ワンタンスープ	ひじきのおかかサラダ	鶏肉のマーマレード煮	ホットケーキ・いりこ
17	火	りんご	ヤクルト	麦ごはん	なすと豚肉の甘辛丼	拌三絲	エビカツ	ウインナーとチーズのスコーン いりこ
18	水	ぼたぼた焼き	牛乳	パン	カレーミルクスープ	豚肉のしょうが炒め	ちくわソテー	カルピススムース
19	木	チーズ	ヤクルト	麦ごはん	豆腐の味噌汁	スパゲティサラダ	魚のごまフライ	いちごジャムケーキ
20	金	乳ボーロ	R-1	麦ごはん	肉じゃが煮	きゅうりのさっぱり和え	おくら納豆	ミートサンド・いりこ
21	土	ハーベスト	牛乳	パン	れんこんスープ	豚肉のニラ玉炒め	ウインナー	
23	月	バナナ	牛乳	麦ごはん	肉団子スープ	もやしのナムル	魚の香り揚げ	みるくクリームパン・いりこ
24	火	まがりせんべい	ヤクルト	麦ごはん	ビーフシチュー	ひじきの炒め煮	ぎょうざ	カラフルクッキー・いりこ
25	水	人参ゼリー	牛乳	パン	豚汁	韓国風炒め物	だし焼き卵	そうめん
26	木	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	鮭あんかけごはん	ごぼうとコーンのサラダ	はんぺんのチーズ焼き	ココアゼリー
27	金	ムーンライト	R-1		＜お誕生会＞ スパムごはん・鶏のごま味噌焼き ジャーマンポテトサラダ・わかめスープ・ババロア			りんごとヨーグルトのケーキ
28	土	Caせんべい	牛乳	パン	豆乳クリームパスタ	牛肉の焼肉炒め	きゅうりの甘酢	
30	月	たべっ子どうぶつ	牛乳	麦ごはん	すき焼き風煮	五目和え	ミートボール	チョコサンド・いりこ



鶏のレモンソース

レモンソースの濃さは水の分量で調整
してください。
レモン汁の量もお好みで！

(材料)

鶏もも肉 30g×10切れ
塩こしょう 少々
片栗粉 適量
濃口しょうゆ 24g
砂糖 20g
レモン汁 12g
水 8g
刻みパセリ 少々

(生の方が風味がよいです)

(作り方)

- ①(a)を合わせ火にかけ、砂糖が溶けたらパセリを加えます。
- ②鶏もも肉に塩こしょうをし、片栗粉をまぶして油で揚げます。
- ③余分な油が切れたら①のソースにからめて完成！

