



♡ スプーンを使うメニュー  
 ☆ 新メニュー  
 ★ コップとお箸は、毎日持たせてください。  
 よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	月			入園式		
2	火	お茶 ポン菓子	ご飯	菜の花のコロッケ お豆の春色ひじき煮 味噌汁	じゃが芋 菜の花 コーン 鶏挽肉 玉葱 ひじき 絹さや 人参 ちくわ グリーンピース すしあげ 生椎茸 キャベツ 豆腐 ワカメ みそ他	ココアミルク ビスケット
3	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の塩焼き アスパラと人参の白和え 旬野菜と押し麦のスープ	魚 大根 アスパラガス 人参 エリンギ 糸こんにゃく 豆腐 押し麦 キャベツ玉葱 蓮根 さやえんどう 牛乳 パン ごぼう 水菜 ささみ他	牛乳 ごぼうサラダコップパン
4	木	お茶 ミニケーキ	麺	中華そば 春野菜の煮物 林檎	豚肉 人参 きくらげ もやし ニラ 中華めん ふき たけのこ こんにゃく ごぼう じゃが芋 林檎 じゃこ アスパラガス コーン他	お茶 じゃことアスパラのおにぎり
5	金	お茶 せんべい	ご飯	豆腐カツ ひじきとれんこんの煮物 春野菜クリームスープ	豆腐 パン粉 ひじき れんこん 油揚げ 人参 いんげん豆 あさり キャベツ じゃが芋 フロッコリー 生クリーム パナナ 毒林檎 オレンジ キウイ 他	フルーツヨーグルト
6	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	おでん ツナと緑黄色野菜のサラダ パイナップル	鶏肉 大根 じゃが芋 天ぷら ちくわ こんにゃく 里芋 ツナ 法蓮草 南瓜 水菜 フロッコリー パイナップル 他	お茶 ビスケット
8	月	お茶 ポン菓子	わかめ ご飯	はなまつり誕生会 タンドリーチキン 蓮根と空豆のサラダ 菜の花と筍の清汁 苺	鶏肉 生姜 にんにく ヨーグルト 空豆 蓮根 エビ キャベツ コーン 菜の花 苺 ワカメ 程ふかつお節 苺 甘さきび 砂糖 他	スキムミルク ☆甘茶蒸しパン
9	火	お茶 クラッカー	ご飯	肉じゃが 洋風白和え あさりとわかめの清汁	牛肉 玉葱 糸こんにゃく じゃが芋 法蓮草 豆腐 蓮根 ささみ ゴマ アサリ ワカメ 人参 エノキ 昆布 豆乳 きな粉 他	紅茶ミルク 豆乳もち
10	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚の南蛮漬け そばろ納豆 きのことスープ	魚 パプリカ 玉葱 カイワレ大根 合挽き肉 納豆 しめじ エノキ 生椎茸 人参 牛乳 タコ キャベツ コーン 卵 かつお節 他	牛乳 たこやき
11	木	お茶 バームクーヘン	麺	若竹うどん ウイナーと大豆のソテー オレンジ	たけのこ ワカメ かつお節 昆布 うどん ウイナー 大豆 玉葱 コーン パセリ フロッコリー オレンジ 昆布 米 他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
12	金	お茶 せんべい	ご飯	中華風厚焼き卵 切り干し大根のナムル ☆南瓜と空豆のスープ	卵 豚挽き肉 筍 玉葱 きくらげ 生椎茸 切り干し大根 人参 もやし 小松菜 南瓜 空豆 昆布 団子粉 他	お茶 みたらし団子
13	土	お茶 ウエハース	ご飯	旬野菜の煮物 ピーマンとじゃこの昆布和え 味噌汁	厚揚げ 人参 ごぼう ふき 生椎茸 蓮根 グリーンピース じゃこ ピーマン セロリ 塩昆布 大根 キャベツ エリンギ 豆乳 他	お茶 かりんとう
15	月	お茶 クラッカー	ご飯	ビーフカレー マロニーサラダ 林檎	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 生姜 にんにく ルウ マロニー 水菜 ハム コーン キャベツ 林檎 はちみつ レモン ヨーグルト 他	牛乳 はちみつレモンマフィン
16	火	お茶 クッキー	ご飯	春キャベツのグラタン アスパラと南瓜の胡麻和え 豆腐と三つ葉の清汁	キャベツ ハム 玉葱 牛乳 ベネチ チーズ アスパラガス 南瓜 胡瓜 ゴマ 豆腐 エリンギ 三つ葉 かつお節 人参 豆乳 他	スキムミルク 豆乳と人参のかりんとう
17	水	お茶 卵ぼうろ	ご飯	魚の味噌煮 きんぴらごぼう にゅうめん	魚 生姜 ごぼう 人参 ゴマ いんげん豆 そうめん いりこ 昆布 梅肉 小ねぎ ワカメ 小松菜 レモン汁 他	ラッシー メロンパン
18	木	お茶 クラッカー	ご飯	塩麻婆豆腐 伴三糸系 粟米湯	豚挽き肉 玉葱 小松菜 白葱 豆腐 にんにく 生姜 春雨 ササミ 人参 胡瓜 きくらげ コーン 卵 ハム 小ねぎ 苺 他	ココアミルク 苺ゼリー/せんべい
19	金	お茶 せんべい	麺	スパゲッティミートソース えびとじゃが芋のサラダ キャベツとワカメのスープ	エビ 玉葱 インゲン豆 じゃが芋 卵 チーズ 粉チーズ れんこん チンゲン菜 人参 コーン ひじき 山芋 カイワレ大根 他	お茶 グリーンピースおにぎり
20	土	お茶 ビスケット	ご飯	えびとお豆のオムレツ ひじきのサラダ 山羊の味噌汁	エビ 玉葱 インゲン豆 じゃが芋 卵 チーズ 粉チーズ れんこん チンゲン菜 人参 コーン ひじき 山芋 カイワレ大根 他	お茶 黒棒
22	月	お茶 バームクーヘン	麺	レタスちゃんぽん 南瓜のそばろ煮 パナナ	鶏肉 レタス 人参 もやし かまぼこ きくらげ 中華めん 南瓜 豚挽き肉 玉葱 パナナ 梅干し 塩昆布 大葉 米 他	お茶 梅昆布おにぎり
23	火	お茶 ミニケーキ	ご飯	春野菜のかき揚げ 青菜の胡麻和え 味噌汁	ごぼう れんこん 生椎茸 アスパラガス 玉葱 筍 豆腐 法蓮草 人参 水菜 すりごま ささみ パプリカ 茄子 イリコ 昆布 コーン 他	スキムミルク ポップコーン
24	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚のゆかり焼き ホクホク野菜サラダ ミネストローネ	魚 ゆかり フロッコリー ぎつま芋 南瓜 チーズ ハム マヨネーズ セロリ 玉葱 じゃが芋 人参 キャベツ ベーコン 食パン 鶏肉 海苔 他	牛乳 照り焼きチキントースト
25	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	豆腐の蒲焼 タコと春雨の炒め物 もやしとニラの味噌スープ	豆腐 れんこん 海苔 タコ 春雨 玉葱 きくらげ 小松菜 卵 豚挽き肉 ニラ もやし オレンジ ヨーグルト バター 他	ココアミルク オレンジヨーグルトケーキ
26	金	お茶 かりんとう	ご飯	ハッシュドビーフ ポテトサラダ パイナップル	牛肉 玉葱 人参 しめじ デミグラスソース ルウ じゃが芋 卵 ハム フロッコリー マヨネーズ パイナップル おから ゴマ 他	牛乳 ゴマとおからのソフトクッキー
27	土	お茶 ビスケット	ご飯	キャベ卵 五目煮 大根とさやえんどうのスープ	キャベツ 魚肉ソーセージ 玉葱 卵 牛乳 大豆 人参 こんにゃく ごぼう れんこん 生椎茸 昆布 大根 さやえんどう 他	お茶 せんべい
30	火	お茶 クラッカー	ご飯	ちくわの磯部揚げ 海藻サラダ 味噌汁	ちくわ 青のり 海藻 春雨 人参 水菜 ごぼう 大根 里芋 キャベツ いりこ 昆布 ヨーグルト 苺 他	牛乳 苺とクリームチーズのマフィン

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

花まつり

4月8日仏教を開いたお釈迦様の誕生をお祝いする日です。  
 子どもたちが元気に大きく成長することをお願いする日でもあります。  
 花御堂のお釈迦様に甘茶をかけて健康でいられますようにとお祈りします。

参考資料・・・いただきます・ごちそうさま



ひし餅と同じ三色のゼリーをとりいれ、お祝いします。

参考資料・・・たのしくたべようニュース