

ナーサリーにじいろまむ(一般)

2024年04月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	お菓子、牛乳	2	お菓子、豆乳	3	お菓子、牛乳	4	お菓子、牛乳	5	お菓子、牛乳	6	お菓子、豆乳
昼食	カレーライス、きゅうりのゆかりあえ、フルーツカクテル(もも)		御飯、五目みそ汁、さわらのごま焼き、ブロッコリーのおかか和え、バナナ		御飯、じゃがいものスープ煮、豆腐ハンバーグ、キャベツのコーン煮、にんじんとみかんのサラダ		豚丼、ヨーグルト		御飯、すまし汁(かぼちゃ・ねぎ)、厚揚げと豚肉のみそ煮、なばなのごま和え、りんご		御飯、みそ汁(こまつな・ねぎ)、さけの酒蒸し、ひじきとさつま芋の炒り煮、パイン缶	
午後	米粉ドーナツ(レーズン)、牛乳		キャロットゼリー(寒天)、牛乳		おにぎり(じゃこおかか)、牛乳		おかかおにぎり、牛乳		豆乳ゼリー(小倉)、牛乳		かぼちゃの豆腐パン、牛乳	
午前	8	お菓子、牛乳	9	お菓子、豆乳	10	お菓子、牛乳	11	牛乳、お菓子	12	お菓子、牛乳	13	お菓子、豆乳
昼食	ハリハリわかめ御飯、豆乳コーン鍋(キャベツ)、かぼちゃのマリネ、パイン缶		御飯、みそ汁(さつま芋・こまつな)、白身魚の煮つけ、卵の花(人参・鶏ひき肉)、ゆでスナップえんどう、りんご		御飯、わかめスープ(キャベツ)、ポークビーンズ、切干大根のサラダ(ツナ)、バナナ		御飯、すまし汁(チンゲン菜・あげ)、さわらの五目とろみ煮、ベイクド里芋(青のり)、オレンジ		みそ炒め丼、ヨーグルト		御飯、みそ汁(だいこん・ねぎ)、豚肉の生姜焼き、ほうれん草のナムル(人参・こま)、みかん缶	
午後	米粉蒸しパン、牛乳		豆乳もち、牛乳		おやつ小魚(ごま)、せんべい、牛乳		キャロットケーキ(米粉)、牛乳		わかめおにぎり、牛乳		牛乳、ポテトのキャベツ焼き(えび)	
午前	15	お菓子、牛乳	16	お菓子、豆乳	17	お菓子、牛乳	18	お菓子、牛乳	19	お菓子、牛乳	20	お菓子、豆乳
昼食	たけのこ混ぜ御飯、煮びたし汁(新たまねぎ・えのき)、鶏しパーのみそ煮、さつま芋の甘煮とブロッコリー、いちご		御飯、みそ汁(さといも・わかめ)、かじきの香り焼き、キャベツの磯和え、バナナ		御飯、すまし汁(鶏・だいこん)、炒り豆腐(ツナひじき)、かぼちゃの甘煮、りんご		御飯、みそ汁(豆腐・油あげ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりの昆布あえ、みかん缶		御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、鶏だんご鍋(キャベツ・コーン)、にんじんのごま酢あえ、バナナ		野菜そぼろ丼(納豆)、りんご	
午後	凍り豆腐のフレンチトースト、牛乳		野菜もち(にんじん)、牛乳		おにぎり(ビーンズ)、牛乳		牛乳、豆腐ガトーショコラ		フライドポテト、牛乳		ソフトパン(きな粉)、牛乳	
午前	22	お菓子、牛乳	23	お菓子、豆乳	24	お菓子、牛乳	25	お菓子、牛乳	26	お菓子、牛乳	27	お菓子、豆乳
昼食	御飯、クラムチャウダー(豆乳)、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーのごまあえ、パイン缶		御飯、みそ汁(かぼちゃ・わかめ)、白身魚のフリット、コールスローサラダ、オレンジ		てりやき野菜丼、ヨーグルト		御飯、みそ汁(さつまいも・なす)、鮭と切干大根のあんかけ、こまつなのおかか和え、バナナ		御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐(キッズ)、きゅうりの酢の物、みかん缶		御飯、みそ汁(もやし・油揚げ)、豚肉のすき焼き風煮物、ゆでスナップえんどう、りんご	
午後	えびごはん(ごま)、牛乳		大学芋(ごま)、牛乳		おにぎり(甘納豆)、牛乳		おやつ小魚(ごま)、せんべい、牛乳		かぼちゃかん(あずき)、牛乳		、牛乳	
午前	29		30	お菓子、豆乳	 <p style="text-align: center;">食事で花粉症の症状を抑えられる! ?</p> <p>最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギー症状ですが、その乱れを食事によって体の内面から抑えることができると言われています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる。</li> <li>・症状を抑えるDHA、EPAを多く含む青魚を積極的に食べる。</li> <li>・症状を誘発する甘い物や肉類は程々にする。</li> </ul>							
昼食	 <p>昭和の日</p>		三色そぼろ丼(凍り豆腐)、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、大根の甘酢漬け、もも缶									
午後			米粉のバナナパン、牛乳									
 <p>April 4月</p>												