



2024年4月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会
幼保連携型認定こども園
城東ちどり保育園

初期食

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	月	つぶし粥 タラのやわらか煮 人参のつぶし煮 白菜のスープ	たら	人参 はくさい	米
2	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のつぶし煮 小松菜のスープ	豆腐	人参 小松菜	米
3	水	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 南瓜のつぶし煮 玉葱のスープ	豆腐	南瓜 たまねぎ	米
4	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 春キャベツのくたくた煮 人参のスープ	ホキ	春キャベツ 人参	米
5	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のとろとろ煮 キャベツのスープ	豆腐	たまねぎ キャベツ	米
6	土	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のくたくた煮 玉葱のスープ	豆腐	ほうれん草 たまねぎ	米
8	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のくたくた煮 白菜のスープ	豆腐	ほうれん草 はくさい	米
9	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のつぶし煮 ほうれん草のスープ	たら	人参 ほうれん草	米
10	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のつぶし煮 新玉ねぎのスープ	かれい	南瓜 たまねぎ	米
11	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のとろとろ煮 小松菜のスープ	かれい	たまねぎ 小松菜	米
12	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのくたくた煮 白菜のスープ	ホキ	キャベツ はくさい	米
13	土	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 きゅうりのつぶし煮 玉葱のスープ	ホキ	きゅうり たまねぎ	米
15	月	つぶし粥 たらのとろとろ煮 カリフラワーのくたくた煮 小松菜のスープ	たら	カリフラワー 小松菜	米

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
16	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のとろとろ煮 人参のスープ	豆腐	たまねぎ 人参	米
17	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 アスパラのくたくた煮 大根のスープ	豆腐	グリーンアスパラ 大根	米
18	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のくたくた煮 玉葱のスープ	豆腐	小松菜 たまねぎ	米
19	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 さつま芋のつぶし煮 玉葱のスープ	たら	たまねぎ	米 さつま芋
20	土	家庭協力日			
22	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のくたくた煮 ほうれん草のスープ	ホキ	きゅうり ほうれん草	米
23	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのつぶし煮 玉葱のスープ	豆腐	ブロッコリー たまねぎ	米
24	水	つぶし粥 かれいのとろとろ煮 白菜のくたくた煮 春キャベツのスープ	かれい	はくさい 春キャベツ	米
25	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 じゃが芋のスープ	豆腐	キャベツ	米 じゃがいも
26	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のつぶし煮 キャベツのスープ	たら	人参 キャベツ	米
27	土	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 胡瓜のとろとろ煮 青菜のスープ	豆腐	きゅうり 青菜	米
30	火	つぶし粥 カレイのやわらか煮 さつま芋のつぶし煮 小松菜のスープ	かれい	小松菜	米 さつま芋

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。