

# 4月の献立

	月	火	水	木	金	土
						1
おひる						<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>はっさく</li> </ul>
おやつ						おからぼうろ 牛乳
	3	4	5	6	7	8
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハッシュドビーフ</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根の味噌汁</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>小松菜のお浸し</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華スープ</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>バンサンスー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>コンソメスープ</li> <li>さけのバター焼き</li> <li>アスパラの胡麻和え</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>南瓜のスキム入味噌汁</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>大豆サラダ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目ラーメン</li> <li>ネーブル</li> </ul>
おやつ	鮭おむすび お茶	豆乳パンケーキ 牛乳	オレンジ 牛乳	ヨーグルト・クラッカー 牛乳	ひじきクッキー 牛乳	トマトカップ ケーキ 牛乳
	10	11	12	13	14	15
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根のすまし汁</li> <li>さわらのチーズ焼き</li> <li>小松菜のお浸し</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツのスキム入味噌汁</li> <li>まりあげ</li> <li>切干大根の胡麻和え</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ごぼうの味噌汁</li> <li>赤魚の煮付け</li> <li>白和え</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もずくのすまし汁</li> <li>干草焼き</li> <li>キャベツの酢の物</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじのコンソメスープ</li> <li>ポークビーンズ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イタリアンスパゲティー</li> <li>オレンジ</li> </ul>
おやつ	お好み焼き 牛乳	マカロニのあべかわ 牛乳	ぶんどろ豆クッキー 牛乳	ゆかりおむすび お茶	バターラスク 牛乳	オートミールクッキー 牛乳
	17	18	19	20	21	22
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>なめこの味噌汁</li> <li>いかと野菜のカレー炒め</li> <li>海藻サラダ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かき玉汁</li> <li>凍り豆腐の炒め煮</li> <li>胡瓜の酢の物</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の味噌汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>小松菜の胡麻和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>若竹汁</li> <li>さわらの照り焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>カレー</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャージャー麺</li> <li>オレンジ</li> </ul>
おやつ	きな粉パンケーキ 牛乳	ぎすけ煮 牛乳	なつみ 牛乳	たご飯 お茶	黒糖ドーナツ 牛乳	豆腐ケーキ 牛乳
	24	25	26	27	28	29
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>えのきのすまし汁</li> <li>さけの西京焼き</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>豆腐の味噌汁</li> <li>牛肉と筍の甘辛煮</li> <li>ほうれん草の胡麻和え</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツの味噌汁</li> <li>大豆の五目煮</li> <li>ブロッコリーのお浸し</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>切干大根のすまし汁</li> <li>めんたいの新緑揚げ</li> <li>アスパラの酢味噌和え</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじのスキム入味噌汁</li> <li>鶏肉のマーマレード煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ネーブル</li> </ul>	
おやつ	よもぎ蒸しパン 牛乳	じゃが芋ポンデケーキ 牛乳	青菜おむすび お茶	そら豆・せんべい 牛乳	小豆マフィン 牛乳	

★汁物(味噌汁・スープ)に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。  
 ★発芽玄米の日は、ひよこ・ペンギん・いるか・ぼんだ・きりん組は白ごはんです。  
 ★嗜むことを大切にするために、おやつ献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。