

4月の献立

	月	火	水	木	金	土
						1
おひる						<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば はっさく
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"> ごはん ハッシュドビーフ フレンチサラダ ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根の味噌汁 さばの塩焼き 小松菜のお浸し バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 バンサンスー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん コンソメスープ さけのバター焼き アスパラの胡麻和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 南瓜のスキム入味噌汁 豚肉の生姜焼き 大豆サラダ グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 五目ラーメン ネーブル
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"> ごはん 大根のすまし汁 さわらのチーズ焼き 小松菜のお浸し オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツのスキム入味噌汁 まりあげ 切干大根の胡麻和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん ごぼうの味噌汁 赤魚の煮付け 白和え グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのすまし汁 干草焼き キャベツの酢の物 ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのコンソメスープ ポークビーンズ ごぼうサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> イタリアンスパゲティー オレンジ
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"> ごはん なめこの味噌汁 いかと野菜のカレー炒め 海藻サラダ グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かき玉汁 凍り豆腐の炒め煮 胡瓜の酢の物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の味噌汁 肉じゃが 小松菜の胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 若竹汁 さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん カレー マカロニサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 オレンジ
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"> ごはん えのきのすまし汁 さけの西京焼き ひじきの炒め煮 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 豆腐の味噌汁 牛肉と筍の甘辛煮 ほうれん草の胡麻和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツの味噌汁 大豆の五目煮 ブロッコリーのお浸し オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 切干大根のすまし汁 めんたいの新緑揚げ アスパラの酢味噌和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのスキム入味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 ポテトサラダ ネーブル 	
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、おやつの献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。