

# 4月の献立

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もやしの味噌汁</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>ブロッコリーのお浸し</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>赤魚の煮付け</li> <li>白和え</li> <li>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>えのきのすまし汁</li> <li>鶏肉の味噌焼き</li> <li>切干大根の中華サラダ</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>肉じゃが</li> <li>小松菜のお浸し</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	きな粉パンケーキ牛乳	ゆかりおむすびお茶	ひじきクッキー牛乳	じゃが芋のポンデケージョ牛乳	人参蒸しパン牛乳	おからぼうろ牛乳
	8	9	10	11	12	13
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめの味噌汁</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>大豆サラダ</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もずくのすまし汁</li> <li>さばの味噌煮</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>発芽玄米ごはん</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>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>さけの西京焼き</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>きくらげの中華スープ</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>パンサンスー</li> <li>バナナ</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	フライドポテト牛乳	お好み焼き牛乳	ぎすけ煮牛乳	もぶりごはん牛乳	豆乳パンケーキ牛乳	きな粉クッキー牛乳
	15	16	17	18	19	20
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツの味噌汁</li> <li>さわらの照り焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根のすまし汁</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>なめこの味噌汁</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>南瓜のスキム入味噌汁</li> <li>まぐろの野菜揚げ</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>レタスのコンソメスープ</li> <li>ポークソテー</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風スパゲティー</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	チンピン牛乳	青菜おむすびお茶	小豆マフィン牛乳	なつみ牛乳 	ぶんどろ豆クッキー牛乳	トマトカップケーキ牛乳
	22	23	24	25	26	27
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>エリンギのスキム入味噌汁</li> <li>さけのバター焼き</li> <li>胡瓜の酢の物</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめのすまし汁</li> <li>大豆の五目煮</li> <li>キャベツのお浸し</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ごぼうの味噌汁</li> <li>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>切干大根のすまし汁</li> <li>凍り豆腐の炒め煮</li> <li>小松菜の胡麻和え</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</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>ネーブル</li> </ul>
おやつ	よもぎ蒸しパン牛乳	さけおむすびお茶	そら豆・せんべい牛乳	じゃこマヨトースト牛乳	おからドーナツ牛乳	ほうれん草マフィン牛乳
	29	30				
おひる	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじの味噌汁</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじの味噌汁</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>ネーブル</li> </ul>	       	<p>～春の山菜～</p>		
おやつ	マカロニのあべかわ牛乳					

★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・麦ごはんの日は、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。