

4月のこんだて


入学・進級おめでとうございます

今年度も毎日楽しく美味しいごはんを子どもたちにお届けしていきます。

また、献立やメニューについて知りたいことがあればいつでもお声がけ下さい。

1 ・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・小松菜の酢みそ和え (もやし、小松菜) ・大根のみそ汁	2 ・ごはん ・豆腐ハンバーグ (鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ) ・じゃがいもの昆布煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ) ・ブロッコリーの酢みそ和え ・しいたけのみそ汁
--	--

・桜えびのチジミ ・ <input checked="" type="checkbox"/> 大根	・大学芋 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干
--	--

4 ・ごはん ・魚の塩焼き ・切干大根の煮物 (切干大根、れんこん、人参) ・かぼちゃのサラダ (じゃがいも、玉ねぎ、人参) ・小松菜のみそ汁 ・じゃこおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布・フルーツ	5 ・ごはん ・ほっけ ・根菜の煮物 (ごぼう、れんこん、人参) ・小松菜花の酢の物 (白菜、小松菜花、人参) ・白菜のみそ汁 ・マカロニスープ ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干	6 ・ごはん ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根) ・じゃがいもサラダ (ブロッコリー、人参) ・ごぼうのスープ ・金目鯛の炊き込みご飯 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 人参	7 ・ごはん ・魚の梅みそ焼き ・五目豆 (大根、れんこん、ひよこ豆) ・小松菜のごま和え (もやし、小松菜、人参、ごま) ・せりのみそ汁 ・大根もち ・ <input checked="" type="checkbox"/> するめ	8 ・ひじきごはん ・鶏肉と春野菜の煮物 (鶏肉、じゃがいも、キャベツ) ・もやしのおかか和え (もやし、小松菜、人参) ・わかめのみそ汁 ・焼うどん ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干	9 ・昆布の混ぜごはん ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、人参、大根) ・もやしの酢の物 (小松菜、もやし、わかめ) ・キャベツのみそ汁 ・肉まん ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布
11 ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・キャベツのブイヨン煮 (玉ねぎ、ひよこ豆、しいたけ) ・マカロニサラダ (ブロッコリー、人参、玉ねぎ) ・まいたけのスープ ・ふかしいも ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布・フルーツ	12 ・ごはん ・魚の照り焼き ・切干大根の煮物 (切干大根、れんこん、油揚げ) ・うどの酢みそ和え (ブロッコリー、ささみ) ・キャベツのみそ汁 ・お野菜ケーキ ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干	13 ・ごはん ・魚の塩焼き ・じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ) ・キャベツの和風サラダ (キャベツ、ひじき、しめじ) ・えのきのみそ汁 ・赤飯おにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> 甘酢大根	14 ・ごはん ・鶏肉のみそ煮 (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ) ・ほうれん草のお浸し (もやし、ほうれん草) ・すまし汁 ・よもぎまんじゅう ・ <input checked="" type="checkbox"/> するめ	15 ・ごはん ・魚の塩焼き ・ひじき煮 (ごぼう、れんこん、油揚げ) ・さつまいものサラダ (じゃが芋、人参、さつまいも) ・キャベツのみそ汁 ・たけのこごはん ・ <input checked="" type="checkbox"/> 人参	16 ・ごはん ・魚の照り焼き ・キャベツの甘酢漬け (キャベツ、人参、わかめ) ・高野豆腐の煮物 (高野豆腐、大根、しいたけ) ・油揚げのみそ汁 ・ポテトフライ ・ <input checked="" type="checkbox"/> するめ
18 ・ごはん ・魚のしょうが焼き ・かぼちゃの甘煮 ・カリフラワーのサラダ (カリフラワー、玉ねぎ) ・まいたけのみそ汁 ・りんごのケーキ ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干	19 ・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、ねぎ、にら) ・切干大根のほりはり漬け (切干大根、人参、刻み昆布) ・わかめのスープ ・のり巻きおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> ぬか漬け	20 ・しらすごはん ・ぶりとかぶの煮物 (ぶり、かぶ) ・キャベツの甘酢漬け (キャベツ、人参、めかぶ) ・大根のみそ汁 ・新じゃがいも(ふかし) ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布・フルーツ	21 ・山菜うどん (なめこ、わらび、菜の花) ・きんぴられんこん (キャベツ、わかめ、めかぶ) ・野菜とひき肉のごま和え (キャベツ、人参、ごま) ・グリーンピースおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干	22 ・ごはん ・車麩のから揚げ ・根菜の煮物 (大根、ごぼう、人参) ・キャベツのゆかり和え (キャベツ、人参、ゆかり) ・もやしのみそ汁 ・鬼まんじゅう ・ <input checked="" type="checkbox"/> するめ	23 ・ごはん ・魚のねぎ塩焼き ・ごぼうの炒り煮 (ごぼう、人参、油揚げ) ・キャベツのごま和え (キャベツ、小松菜、ごま) ・玉ねぎのみそ汁 ・鶏ごぼうごはん ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布
25 ・ごはん ・魚の塩焼き ・切干大根のブイヨン煮 (玉ねぎ、人参、ひよこ豆) ・キャベツのサラダ (ブロッコリー、ひじき) ・大根のみそ汁 ・人参の蒸しパン ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干	26 ・鮭ごはん ・根菜のきんぴら煮 (ごぼう、人参、高野豆腐) ・小松菜の梅和え (小松菜、キャベツ、梅干) ・しめじのみそ汁 ・野菜としらすのパスタ ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布	27 ・ごはん ・鶏肉の塩焼き ・和風じゃがいもサラダ (じゃがいも、レタス、のり) ・トマトのマリネサラダ (玉ねぎ、スナップエンドウ) ・まいたけのみそ汁 ・ふきごはんおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> するめ	28 ・ごはん ・魚の磯部焼き ・セロリのきんぴら (ごぼう、人参、セロリ) ・もやしのお浸し (もやし、小松菜、油揚げ) ・しいたけのみそ汁 ・かしわもち ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布		
30 ・手巻き寿司 (きゅうり、たくあん、ツナ) ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、刻み昆布) ・すまし汁 ・いちご大福 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干					