

4月のこんだて



入園・進級おめでとうございます

子どもたちにとって楽しみになるような、美味しいごはんを作ってお届けしてきますので、今年度もよろしく願いいたします。

また献立や作り方、食事のことで質問がありましたらいつでもご相談ください。

- 1・ごはん
 ・春巻き
 (豚ひき肉、もやし、人参)
 ・白菜のごま酢和え
 (白菜、人参、ごま)
 ・キャベツのみそ汁

- ・米粉のドーナツ
 ・㊦するめ

<p><u>3</u>・ひじきごはん ・鶏肉とキャベツの煮物 (鶏肉、じゃがいも、キャベツ) ・小松菜のおかか和え (小松菜、もやし、人参) ・ほうれん草のみそ汁</p>	<p><u>4</u>・ごはん ・鮭の塩焼き ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、れんこん) ・かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、玉ねぎ、人参) ・小松菜のみそ汁</p>	<p><u>5</u>・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 (小松菜、もやし、油揚げ) ・わかめのみそ汁</p>	<p><u>6</u>・ごはん ・ほっけ ・菜の花の酢の物 (白菜、菜の花、人参) ・根菜の煮物 (大根、ごぼう、高野豆腐) ・玉ねぎのみそ汁</p>	<p><u>7</u>・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 (さつまいも、じゃがいも) ・キャベツのみそ汁</p>	<p><u>8</u>・ごはん ・魚の照り焼き ・キャベツの甘酢漬 (キャベツ、人参、わかめ) ・高野豆腐と根菜の煮物 (大根、ひじき、しいたけ) ・えのきのみそ汁</p>
<p>・じゃこおにぎり ・㊦甘酢大根</p>	<p>・桜えびのチジミ ・㊦人参</p>	<p>・ミネストローネ ・㊦グリッシーニ</p>	<p>・のり巻きおにぎり ・㊦ぬか漬け・フルーツ</p>	<p>・マーメイドのケーキ ・㊦するめ</p>	<p>・トマトのバスタ ・㊦煮干</p>
<p><u>10</u>・鮭ごはん ・鶏肉の照り焼き ・キャベツのブイオン煮 (玉ねぎ、しいたけ、ひよこ豆) ・マカロニサラダ (ブロッコリー、人参、玉ねぎ) ・大根のみそ汁</p>	<p><u>11</u>・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、人参、ささみ) ・えのきのみそ汁</p>	<p><u>12</u>・ごはん ・魚の梅みそ焼き ・五目豆 (大根、こんにゃく、ひよこ豆) ・小松菜のごま和え (小松菜、もやし、人参、ごま) ・じゃがいものみそ汁</p>	<p><u>13</u>・ごはん ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根) ・じゃがいものサラダ (ブロッコリー、人参) ・白菜のスープ</p>	<p><u>14</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・セロリのきんぴら (ごぼう、人参、セロリ、ごま) ・小松菜のお浸し (もやし、小松菜、油揚げ) ・しいたけのみそ汁</p>	<p><u>15</u>・昆布の混ぜごはん ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、大根、人参、昆布) ・もやしの酢の物 (小松菜、もやし、わかめ) ・長ねぎのみそ汁</p>
<p>・蒸しパン ・㊦昆布</p>	<p>・炊き込みおにぎり ・㊦かつお節</p>	<p>・蒸し野菜</p>	<p>・よもぎまんじゅう ・㊦煮干</p>	<p>・赤飯おにぎり ・㊦するめ</p>	<p>・うぐいすもち ・㊦昆布</p>
<p><u>17</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・切干大根のブイオン煮 (切干大根、玉ねぎ、ひよこ豆) ・キャベツのサラダ (ブロッコリー、ひじき) ・ごぼうのみそ汁</p>	<p><u>18</u>・ごはん ・麻婆豆腐 (豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら) ・切干のはりはり漬 (切干大根、人参、めかぶ) ・わかめのスープ</p>	<p><u>19</u>・ごはん ・魚のしょうが焼き ・かぼちゃの昆布に (かぼちゃ、昆布) ・カリフラワーのサラダ (カリフラワー、玉ねぎ) ・玉ねぎのみそ汁</p>	<p><u>20</u>・ごはん ・車麩の唐揚げ ・温野菜サラダ (ブロッコリー、人参) ・キャベツのゆかり和え (キャベツ、ゆかり) ・もやしのみそ汁</p>	<p><u>21</u>・わかめうどん (大根、長ねぎ、わかめ) ・きんぴられんこん (人参、れんこん、ごま) ・キャベツのごま和え (キャベツ、ささみ、ごま)</p>	<p><u>22</u></p>
<p>・ピザケーキ ・㊦煮干</p>	<p>・グリーンピースごはん ・㊦昆布・フルーツ</p>	<p>・大学いも ・㊦するめ</p>	<p>・野菜バスタ ・㊦かつお節</p>	<p>・たけのこおにぎり ・㊦煮干</p>	<p>お弁当</p>
<p><u>24</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉、じゃがいも) ・キャベツの和風サラダ (人参、しめじ、ひじき、梅干) ・わかめのみそ汁</p>	<p><u>25</u>・しらすごはん ・ぶりとかぶの煮物 (ぶり、かぶ、かぶの葉) ・キャベツの甘酢漬 (キャベツ、人参、めかぶ) ・長ねぎのみそ汁</p>	<p><u>26</u>・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</p>	<p><u>27</u>・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 (キャベツ、小松菜、梅干) ・しめじのみそ汁</p>	<p><u>28</u>・ごはん ・鶏肉の塩焼焼き ・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 (トマト、スナップエンドウ) ・まいたけのみそ汁</p>	<p>・かしのもち ・㊦昆布</p>
<p>・かんぴょうおにぎり ・㊦昆布</p>	<p>・焼うどん ・㊦煮干</p>	<p>・ふかしじゃがいも ・㊦するめ・フルーツ</p>	<p>・ふきごはんおにぎり ・㊦甘酢大根</p>	<p>・かしわもち ・㊦昆布</p>	<p>・㊦するめ</p>

