

4月のこんだて

<p>1・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のみそ焼き 粉ふきいも 菜の花のごま和え (キャベツ、人参、しめじ) すまし汁 	<p>2・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼き鮭 ひじきの煮物 (ごぼう、人参、油揚げ、椎茸) 春キャベツの磯和え (しめじ、スナップエンドウ) じゃがいものみそ汁 	<p>3・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼き キャベツの煮浸し (人参、えのき、油揚げ) 根菜サラダ (じゃがいも、エリンギ、人参) 大根のみそ汁 	<p>4・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参) 大根サラダ (大根、水菜、えのき、人参) 厚揚げのみそ汁 	<p>5・鮭ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 蒸し魚の野菜あんかけ (もやし、アスパラ、えのき) キャベツの梅おかか和え (人参、しめじ、わかめ) かぶのみそ汁 	<p>6・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 春野菜の塩炒め (鶏ひき肉、玉ねぎ、キャベツ) じゃこのサラダ (じゃがいも、人参、じゃこ) 豆腐のみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> 豆ごはんのおにぎり ㊦するめ 	<ul style="list-style-type: none"> 大学いも ㊦煮干・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ふりかけおにぎり ㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> きなこおはぎ ㊦ごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きまんじゅう ㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> チャーハン ㊦大根
<p>8・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 大根の煮物 (大根、いたけ、油揚げ) きびサラダ (じゃがいも、ブロッコリー) すまし汁 	<p>9・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 (豆腐、豚ひき肉、にら、ねぎ) もやしのナムル (もやし、小松菜、わかめ) スープ 	<p>10・鮭ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツのフイヨン煮 (キャベツ、しめじ、玉ねぎ) ポテトサラダ (ブロッコリー、人参、玉ねぎ) 納豆汁 	<p>11・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ほっけの干物 きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま) かぶのサラダ (かぶ、えのき、人参、油揚げ) じゃがいものみそ汁 	<p>12・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 筑前煮 (鶏もも肉、筍、ごぼう、人参) 玉ねぎドレッシングサラダ (キャベツ、アスパラ、人参) もやしのみそ汁 	<p>13・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げのみそ炒め (厚揚げ、鶏もも肉、キャベツ) 小松菜のお浸し (小松菜、もやし、えのき) すまし汁
<ul style="list-style-type: none"> 梅おかかおにぎり ㊦人参 	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜のスパゲッティ ㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> おいなりさん ㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> いちごジャム蒸しパン ㊦大根 	<ul style="list-style-type: none"> じゃこむすび ㊦するめ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> 甘酒クッキー ㊦大根
<p>15・雑穀ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 千種焼き (鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ) キャベツの梅みそ和え (キャベツ、しめじ、油揚げ) すまし汁 	<p>16・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のみそ焼き じゃがいもの甘辛和え (じゃがいも、かつお節) 甘酒ドレッシングサラダ (キャベツ、人参、アスパラ) すまし汁 	<p>17・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の野菜あんかけ (キャベツ、玉ねぎ、しめじ) もやしの中華サラダ (もやし、にら、きくらげ) 玉ねぎのみそ汁 	<p>18・筍ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐の煮物 (鶏肉、ごぼう、いたけ) じゃがいものごま和え (キャベツ、人参、しめじ) かぶのみそ汁 	<p>19・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ、人参、白滝) 小松菜の納豆和え (小松菜、キャベツ、人参) 豆腐のみそ汁 	<p>20・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ (豚ひき肉、玉ねぎ、えのき) キャベツのおかか和え (小松菜、人参、油揚げ) すまし汁
<ul style="list-style-type: none"> 佃煮おにぎり ㊦大根 	<ul style="list-style-type: none"> きなこレーズンケーキ ㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> 酢飯おにぎり 煮干 	<ul style="list-style-type: none"> 山菜うどん ㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> しょうゆむすび ㊦煮干・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ホットケーキ ㊦人参
<p>22・ひじきごはん (鶏肉、人参、油揚げ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼうの梅煮 (ごぼう、梅干、かつお節) キャベツのポテトサラダ (キャベツ、玉ねぎ、ツナ) なめこのみそ汁 	<p>23・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼き鮭 切干大根の煮物 (ごぼう、人参、いたけ) 春雨サラダ (もやし、にら、えのき、人参) キャベツのみそ汁 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> 納豆スパゲッティ (大根、しめじ、しらす) 小松菜の中華サラダ (じゃがいも、エリンギ、人参) スープ 	<p>25・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き じゃがいものオープン焼き キャベツの磯和え (キャベツ、小松菜、しめじ) しいたけのみそ汁 	<p>26・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のみそ焼き 筍の土佐煮 (筍、人参、油揚げ) 切干大根のさつぱり和え (もやし、人参、えのき) さつまいものみそ汁 	<p>27・鶏ごぼうごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根の煮物 (大根、油揚げ、干しえの) 小松菜のサラダ (小松菜、もやし、えのき) 厚揚げのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> レーズンクッキー ㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きいも ㊦人参・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> 中華おこわ ㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ピラフおにぎり ㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ちまき ㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> お好み焼き ㊦昆布
	<p>30・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの煮物 (鶏肉、ごぼう、れんこん) 大根のお酢わい (大根、人参、わかめ、油揚げ) キャベツのみそ汁 	<p style="text-align: center;"><u>入園・進級おめでとうございます</u></p> <p>今年度も子どもたちに笑顔でたくさん食べてもらえるよう、<u>美味しいごはんを作ってお届けしていきますので、よろしくお願ひいたします。</u></p> <p>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<u>ご相談ください。</u> ㊦は歯固めスティックのことです</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> 納豆チヂミ ㊦煮干 				

