



4月のメニュー



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ご飯 親子汁 キャベツの味噌マヨネーズ和え	ヨーグルト 牛乳 大芋	プレーンヨーグルト・煮干し (いりこ)・若鶏むね・鶏卵・ 油揚げ・焼き竹輪・みそ・普通 牛乳	強化米・マヨネーズ・さつまい も・いりごま・黒砂糖・サラダ油	かぼちゃ・にんじん・生わかめ・にら・ キャベツ
2 木	ご飯 じゃが芋と豚肉の炒め煮 味噌汁(油揚げ・豆腐・もやし) 苺	牛乳 ピコラ スキムミルク(全乳) グリーンケーキ	普通牛乳・ぶたもも・さつま揚げ・ みそ・木綿豆腐・油揚げ・ 煮干し(いりこ)・脱脂粉乳・ 鶏卵	ビスケット・強化米・じゃがい も・しらたき・砂糖・サラダ油・ ホットケーキミックス・無塩バ ター	にんじん・たまねぎ・ごぼう(ささごぼ う)・青ピーマン・だいずもやし・葉ね ぎ・いちご・ほうれんそう
3 金	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ポイルキャベツ すまし汁(豆腐・かまぼこ・ほうれん草 りんご)	バナナ お茶 野菜キッシュ	べにざけ・削り節・木綿豆腐・ 蒸しかまぼこ・鶏卵・普通牛 乳・粉チーズ・プロセスチー ズ・ベーコン	強化米・薄力粉・有塩バター・マ ヨネーズ・ホットケーキミッ ス・サラダ油	バナナ・キャベツ・ほうれんそう・葉ね ぎ・りんご・たまねぎ
4 土	ちくわ井 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 せんべい 牛乳 パン	普通牛乳・焼き竹輪・油揚げ・ 鶏卵・煮干し(いりこ)・みそ	甘辛せんべい・砂糖・強化米・パ ン(市販用)	ごまつな・たまねぎ・干しいたけ・だ いこん・葉ねぎ
6 月	ご飯 イタリアンスープ コールスローサラダ(切り干し大根) バナナ	プリン 牛乳 人參マフィン	若鶏もも・鶏卵・粉チーズ・普 通牛乳	カスタードプリン・強化米・パン 粉・いりごま・マヨネーズ・砂 糖・ホットケーキミックス・無塩 バター・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰クリ ーム・バセリ・キャベツ・きゅうり・切干 しいたけ・バナナ
7 火	スプリングカレー ひじきとキャベツのサラダ	牛乳 クラッカー フルーツポンチ	普通牛乳・ぶたもも・かにかま ぼこ	スナッククラッカー・サラダ油・ じゃがいも・強化米・砂糖	にんにく・にんじん・たまねぎ・アスバ ラガス・グリーンピース水煮缶詰・乾ひ じき・キャベツ・バナナ・みかん缶詰・ もも缶詰・バインアップル缶詰
8 水	ご飯 鶏肉の照り焼き 千切りキャベツ 味噌汁(厚揚げ・大根・わかめ) オレンジ	もも缶 牛乳 ココア入り蒸しパン	若鶏もも・煮干し(いりこ)・ 生揚げ・みそ・普通牛乳・鶏卵	強化米・砂糖・蒸しパンミッ ス・無塩バター	もも缶詰・キャベツ・生わかめ・だい こん・葉ねぎ・オレンジ
9 木	ご飯 ブロッコリー入り野菜炒め 春雨スープ(卵抜き) 苺	牛乳 ビスケット お茶 クッキー	普通牛乳・ベーコン	ビスケット・強化米・サラダ油・ 無塩バター・はるさめ・クッキー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ブロッ コリー・コーン缶詰粒・干しいたけ・ 根菜ねぎ・いちご
10 金	ご飯 白身魚のコーンクリームかけ ポイルブロッコリー 味噌汁(大根・えのき・里芋・人參)	牛乳 サッポロポテトベジタブル お茶 桜もち	普通牛乳・しいら・煮干し(い りこ)・みそ・こしあん	小麦粉あられ・強化米・薄力粉・ マヨネーズ・さといも・玄米・砂 糖	コーン缶詰粒・レモン果汁・ブロッ コリー・だいこん・にんじん・えのきた け・葉ねぎ
11 土	トマトラーメン キャベツの漬漬け	りんご 牛乳 お菓子	鶏ひき肉・粉チーズ・普通牛乳	中華めん・砂糖・サラダ油・小麦 粉あられ	りんご・チンゲンサイ・ぶなしめじ・に んじん・トマトピューレ・にんにく・ しょうが・トマトケチャップ・トマトホ ール缶詰・キャベツ
13 月	ご飯 五目汁 キャロットサラダ りんご	みかん缶 スキムミルク(全乳) 揚げパン	削り節・若鶏もも・油揚げ・脱 脂粉乳・きな粉	強化米・片栗粉・マヨネーズ・ ロールパン・砂糖・サラダ油	みかん缶詰・にんじん・だいこん・ご ぼう(ささごぼう)・ほうれんそう・コ ーン缶詰粒・きゅうり・りんご
14 火	ご飯 鮭の甘酢あんかけ 味噌汁(油揚げ・豆腐・南瓜・人參・わかめ)	牛乳 プチカステラ スキムミルク(全乳) バナナ(3時) クラッカー	普通牛乳・べにざけ・煮干し (いりこ)・油揚げ・木綿豆 腐・みそ・脱脂粉乳	カステラ・強化米・薄力粉・サラ ダ油・砂糖・片栗粉・スナック クラッカー	だいずもやし・たまねぎ・青ピーマン・ にんじん・かぼちゃ・カットわかめ・葉 ねぎ・バナナ
15 水	若竹ご飯(お花見ご飯) 鶏肉のから揚げ スパゲッティサラダ(チーズ) 味噌汁(なめこ・わかめ)	ブルーチェ パフェ	ブルーチェ・普通牛乳・若鶏も も・乾いんげんまめ・ローズハ ム・プロセスチーズ・煮干し (いりこ)・みそ・アイスク リーム	サラダ油・強化米・片栗粉・スパ ゲッティ・マヨネーズ・コーンフ レーク・ウエハース	干しいたけ・にんじん・たけのこ・ご ぼう(ささごぼう)・しょうが・キャ ベツ・きゅうり・たまねぎ・なめこ水煮 缶詰・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ・ いちご
16 木	ご飯 厚揚げとひじきの煮物 酢の物(キャベツ・胡瓜・わかめ) オレンジ	牛乳 クッキー お茶 洋風お好み焼き	普通牛乳・若鶏もも・生揚げ・ 大豆水煮缶詰・ローズハム	クッキー・強化米・こんにゃく・ 砂糖・サラダ油・お好み焼き粉	ひじき・にんじん・ごぼう(ささごぼ う)・さやいんげん・キャベツ・きゅう り・カットわかめ・オレンジ・コーン 缶詰粒・あおのり
17 金	ご飯 魚のごま味噌焼き ポイルキャベツ すまし汁(豆腐・えのき・わかめ)	バナナ 牛乳 とんがりコーン	しいら・赤みそ・木綿豆腐・煮 干し(いりこ)・普通牛乳	強化米・砂糖・いりごま・コーン スナック	バナナ・キャベツ・えのきたけ・生わか め・葉ねぎ
18 土	そばろ井 味噌汁(油揚げ・わかめ)	牛乳 ビスコ オレンジジュース パン	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・煮 干し(いりこ)・みそ・油揚げ	ビスケット・砂糖・強化米・パン (市販用)	干しいたけ・しょうが・さやえん ど・葉ねぎ・生わかめ・オレンジジュ ース
20 月	ご飯 春雨汁 切り干し大根のナムル バナナ	牛乳 せんべい お茶 煮豆	普通牛乳・若鶏もも・油揚げ・ 鶏卵・ローズハム・うずら豆	甘辛せんべい・強化米・はるさ め・砂糖・ごま油・いりごま	干しいたけ・かぼちゃ・葉ねぎ・にん じん・切干しいたけ・チンゲンサイ・ バナナ
21 火		バナナ 牛乳 れんこんノリ塩チップス	普通牛乳	片栗粉・サラダ油	バナナ・ゆでれんこん・あおのり

15日(水)
誕生会です



21日(火)
お弁当の日