


  

# 4月のこんだて

  


日曜	献立名	魚肉卵豆	乳海産	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋	その他	⑩おやつ	⑨おやつ
1火	ホイコーロー 切干大根の煮物 果物	豚肉 油揚げ		人参 ビーマン 人参 インゲン	キャベツ 玉葱 しめじ 切干大根 干椎茸		醤油 砂糖 味噌 醤油 砂糖	リンゴ 牛乳	ボンデ黒糖 牛乳
2水	魚の南部焼き ブロッコリー 野菜のカミカミ和え ヨーグルト	魚 さきいか		(ブロッコリー) 人参	胡瓜 もやし		醤油 ゴマ みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢	せんべい 牛乳	小豆クッキー 牛乳
3木	高野豆腐の中巻煮 コールスローサラダ 果物	高野豆腐 豚肉 ハム		人参 青梗菜 人参	玉葱 干椎茸 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン	片栗粉	醤油 砂糖 鶏がら マヨネーズ	ビスケット 牛乳	レーズン蓋しパン 牛乳
4金	ピザ風卵焼き 葡萄のきんぴら 果物	卵 ウインナー 厚揚げ	チーズ	人参 ビーマン トマト 人参 インゲン	玉葱 筍		ケチャップ 醤油 砂糖 ゴマ ゴマ油	バナナ 牛乳	なめ茸おにぎり 牛乳
7月	魚のBBQソース 果物 スパゲッティベベロンチーノ	魚 ベーコン		人参 アスパラ	玉葱 玉葱 ニンニク	りんごジャム スパゲティ	醤油 酢 酒 塩コショウ オリーブ油 塩コショウ	ビスケット 牛乳	大学芋 牛乳
8火	キャベツハンバーグ 人参グラッセ 小松菜の和え物 果物	合挽肉 卵 ハム		人参 小松菜 人参	玉葱 キャベツ しめじ	パン粉	塩コショウ ケチャップ ソース 醤油 砂糖	リンゴ 牛乳	フルーチェ風 麦茶
9水	春野菜のポトフ 南瓜のゴマソース 果物	ウインナー		人参 アスパラ トマト 南瓜	キャベツ しめじ コーン 玉葱	じゃが芋	コンソメ 塩コショウ 醤油 砂糖 鶏がら	せんべい 牛乳	じゃこトースト 牛乳
10木	すき焼き卵 カニカマとひじきのサラダ 果物	卵 合挽肉 カニカマ	ひじき	人参 葱 人参 黄パプリカ	玉葱 えのき 白菜 胡瓜	糸コン	醤油 砂糖 ドレッシング	バナナ 牛乳	マカロニあべかわ 牛乳
11金	鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリー ほうれん草の白和え 果物	鶏肉 豆腐	チーズ	パセリ (ブロッコリー) 人参 ほうれん草	コーン	こんにゃく	醤油 砂糖 みりん マヨ 醤油 砂糖 味噌	ビスケット 牛乳	バナナケーキ 牛乳
12土	スタミナチャーハン 中華スープ 果物	ベーコン 豆腐		人参 ビーマン 人参	玉葱 ニンニク もやし えのき 生椎茸	米	醤油 塩コショウ 鶏がらスープの素 ゴマ油	せんべい 牛乳	チーズドーナツ 牛乳
14月	チリコンカン 春キャベツのサラダ 果物	豚ミンチ 水煮大豆 カニカマ		人参 トマト缶 人参 アスパラ	玉葱 マッシュルーム コーン ニンニク 生姜 玉葱 キャベツ	じゃが芋	ケチャップ カレー粉 醤油 砂糖 コンソメ 醤油 砂糖 酢	ビスケット 牛乳	きな粉蓋しパン 牛乳
15火	鶏レバーの味噌炒め 野菜のゆかり和え 果物	鶏レバー 牛肉		人参 ニラ 人参 青梗菜	玉葱 ごぼう 生姜 ニンニク もやし	糸こんにゃく	醤油 砂糖 味噌 酒 みりん ゆかり	バナナ 牛乳	ナポリタン 牛乳
16水	お弁当日							せんべい 牛乳	菓子 牛乳
17木	魚のコーンソースかけ ドレッシングサラダ 果物	魚 ハム	牛乳	人参	クリームコーン 玉葱 レタス 胡瓜	片栗粉	コンソメ 塩コショウ バター ドレッシング	リンゴ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳
18金	洋風かきたま汁 スナップエンドウソテー 果物	卵 鶏肉	わかめ	人参 葱 スナップエンドウ 人参	玉葱 もやし コーン ニンニク	じゃが芋 片栗	醤油 塩コショウ バター 塩コショウ	せんべい 牛乳	ちんすこう 牛乳
19土	もやしラーメン ゆで卵 果物	豚肉 卵		人参 ニラ	キャベツ もやし 白葱	中華麺	鶏がらスープの素 塩 ゴマ油	せんべい 牛乳	菓子 牛乳
21月	親子焼き 果物 ひじきとハムのサラダ	卵 鶏ミンチ ハム	ひじき	人参 ニラ 人参	玉葱 胡瓜		醤油 砂糖 醤油 砂糖 酢 ゴマ油	せんべい 牛乳	クリームチーズビスケット 牛乳
22火	豆腐の五目煮 ほうれん草のおかか和え 果物	鶏肉 エビ 豆腐 鰾節 チリメン		人参 葱 人参 ほうれん草	玉葱 しめじ 生姜	片栗粉	醤油 砂糖 醤油 砂糖	リンゴ 牛乳	メロンパントースト 牛乳
23水	誕生会メニュー							せんべい 牛乳	うさぎケーキ 牛乳
24木	鶏肉のアングレース風 ミニトマト もやしのナムル 果物	鶏肉 油揚げ		人参 小松菜 (スナップエンドウ)	生姜 もやし	パン粉 粉	醤油 ソース4砂糖 醤油 砂糖 ゴマ みりん	バナナ 牛乳	じゃが丸くん
25金	魚の西京焼き スナップエンドウ ヨーグルトサラダ 果物	魚 ハム	チーズヨーグルト	人参 人参	白葱 胡瓜 レタス		味噌 みりん マヨネーズ 塩コショウ	ビスケット 牛乳	きな粉団子 牛乳
26土	ビビンバ わかめスープ 果物	牛肉 卵 豆腐	わかめ	人参 ほうれん草 人参	もやし 玉葱 えのき	米	醤油 砂糖 味噌 ゴマ ゴマ油 醤油1 鶏がら	せんべい 牛乳	ヨーグルト蓋しパン 牛乳
28月	厚揚げのミートソース煮 春雨の酢の物 果物	豚ミンチ 厚揚げ ハム		人参 ビーマン トマト缶 人参	玉葱 コーン マッシュルーム 胡瓜	春雨	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ゴマ	せんべい 牛乳	牛乳ブラマンジェ 麦茶
30水	春野菜カレー 切昆布の当座煮 果物	合挽肉 油揚げ	切昆布	人参 アスパラ 人参 インゲン	玉葱 キャベツ	じゃが芋	カレー粉 醤油 砂糖	バナナ 牛乳	ネバトロチヂミ 牛乳

気になる給食がありましたら、いつでもレシピを準備します  
 ※献立は変更になる場合があります

お弁当日

誕生会