



# 4月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)	
<b>1日</b> ○肉じゃが ○アスパラのツナマヨ和え ●ホットケーキ 牛肉 人参 玉葱 じゃがいも 糸こんにゃく 干椎茸 いんげん ツナ アスパラ 胡瓜 コーン	<b>2日</b> ○赤魚の竜田揚げ ○五目納豆 ●ココアちんすこう 赤魚 フロッキー 挽割納豆 ちりめん 人参 小松菜 たくあん	<b>3日</b> ○春野菜の卵焼き ○レバーサラダ ●おかかチーズおにぎり 豚ミンチ 卵 人参 玉葱 キャベツ アスパラトマト 鶏レバー じゃがいも 胡瓜	<b>4日</b> ○高野豆腐の卵とじ ○小松菜のドレッシング和え★ ●カルピスゼリー 鶏肉 えび 高野豆腐 卵 人参 玉葱 干椎 いんげん ちりめん 小松菜 人参 もやし	<b>5日</b> ○豚肉の生姜炒め ○かぼちゃサラダ ●さつまいもの蒸しパン 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 厚揚げ しめじ ハム かぼちゃ じゃがいも 胡瓜	<b>6日</b> ○野菜あんかけ丼 ○ほうれん草と卵のスープ ●おせんべい 豚肉 エビ 蒲鉾 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 干椎茸 卵 ほうれん草	
<b>8日</b> ○麻婆豆腐 ○ささみの甘酢和え ●お好み焼き 豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 干椎 筍 葱 ささみ 胡瓜 わかめ もやし	<b>9日</b> ○松風焼き ○ひじき煮★ ●小豆入り蒸しパン 鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 れんこん トマト ちりめん 大豆 ひじき いんげん	<b>10日</b> ○ツナオムレツ ○切干大根の味噌マヨ和え ●メーフルポテト ツナ 卵 人参 玉葱 ピーマン トマト 切干大根 ほうれん草 胡瓜	<b>11日</b> ○ﾌﾞﾘの照り焼き ●春野菜の煮物★ ●納豆チャーハン ﾌﾞﾘ フロッキー 人参 玉葱 じゃがいも キャベツ 大根 こんにゃく	<b>12日</b> ○牛肉のスタミナ炒め ○中華スープ ●やせうま 牛肉 人参 玉葱 ニラ もやし キャベツ 卵 ほうれん草	<b>13日</b> ○ちゃんぽん ○昆布煮 ●ビスケット 豚肉 えび 人参 玉葱 キャベツ もやし 葱 中華麺 早煮昆布 ちりめん 大豆	
<b>15日</b> ○ビーンスカレー ○れんこんのきんぴら ●フラウニー 鶏肉 大豆 じゃがいも 玉葱 ピーマン ちりめん れんこん 人参 いんげん 糸こんにゃく	<b>16日</b> ○アジのねぎ味噌焼き ○小松菜の和え物★ ●ポテトもち アジ 白ねぎ トマト 油揚げ 小松菜 人参 もやし 胡瓜 えのき	<b>17日</b> ○ジャーマンオムレツ ○スパゲティサラダ ●鶏飯おにぎり ウインナー 卵 玉葱 人参 じゃがいも ピーマン ハム サラスパ 胡瓜 コーン	<b>18日</b> ○鶏肉のマーマレード焼き ○じゃがいもといんげんのソテー ●マシュマロスナック 鶏肉 フロッキー ウインナー じゃがいも いんげん 人参 玉葱	<b>19日</b> ○すき焼き風煮 ○若竹汁★ ●マカロニきなこ 牛肉 焼き豆腐 じゃがいも 白菜 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく わかめ 筍 豆腐 葱	<b>20日</b> ○ビーフソテー ○ニラ卵 ●クッキー 豚肉 ビーフン麵 キャベツ 人参 玉葱 筍 椎茸 ちりめん 卵 ニラ	
<b>22日</b> ○豆腐ハンバーグ ○切干大根煮 ●フルーツヨーグルト 合挽ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ピーマン トマト 大豆 切干大根 干椎 油揚げ	<b>23日</b> ○サバの味噌煮 ○青梗菜の炒め物★ ●カルシウムせんべい サバ フロッキー 青梗菜 パプリカ 人参 もやし 油揚げ	<b>24日</b> ○春野菜シチュー ○大豆の磯煮 ●さつまいものおはぎ風 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも キャベツ フロッキー しめじ 大豆 ちりめん 厚揚げ	<b>25日</b> ○豚汁 ○小松菜と厚揚げ煮 ●サンドイッチ 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ごぼう こんにゃく 油揚げ 大根 小松菜 厚揚げ	<b>26日</b> ○鶏肉と大豆の煮物 ○フロッキーサラダ★ ●ほうれん草とチーズの蒸しパン 鶏肉 大豆 厚揚げ 人参 ごぼう 蓮根 いんげん こんにゃく 卵 フロッキー	<b>27日</b> ○親子丼 ○豆腐とわかめの味噌汁 ●おせんべい 鶏肉 卵 玉葱 人参 葱 蒲鉾 豆腐 わかめ	
<b>29日</b> <b>昭和の日</b>	<b>30日</b> ○厚揚げ入り八宝菜 ○レバー煮 ●芋ようかん 豚肉 エビ イカ 人参 玉葱 キャベツ 筍 パプリカ しめじ 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	<b>ご入園・ご進級おめでとうございます</b> 				
<b>★印の日には甘辛いいこが出ます。カルシウムが摂れ、よく噛む練習になります。</b>						