

月	火	水	木	金	土
			<p>タンダーチキン・ポイルブロッコリー・春雨サラダ・コンソメスープ・イチゴ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・ポーロ ②牛乳・薄焼きビスケット</p> <p>〔3時〕 牛乳・カルピス蒸しパン</p>	<p>まり揚げ・ミニトマト・カルシウムふりかけ・ナムル・すまし汁・バナナ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・みかづき ②牛乳・ミニサラダ</p> <p>〔3時〕 牛乳・やせうま</p>	<p>そぼろ丼・ごぼうサラダ・ワカメスープ・キウイ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・きなこもち ②牛乳・卵卵ポーロ</p> <p>〔3時〕 自家製飲むヨーグルト・コーンパン</p>
<p>5</p> <p>クリームシチュー・ホーレン草ソテー・エビときゅうりのマリネ・リング</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・薄焼きビスケット ②牛乳・ハードビスケット</p> <p>〔3時〕 牛乳・バナナ入りカップケーキ</p>	<p>6</p> <p>松風焼き・ミニトマト・スパゲティーサラダ・トマトスープ・オレンジ</p> <p>〔9時〕 ①自家製飲むヨーグルト・アンパンマンビスケット ②自家製飲むヨーグルト・バタークラッカー</p> <p>〔3時〕 牛乳・ぎょうざピザ</p>	<p>7</p> <p>焼肉風炒め・小松菜とコーンのピーナッツ和え・中華風スープ・キウイ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・プチ鮎泉 ②牛乳・薄焼きビスケット</p> <p>〔3時〕 牛乳・チョコチップスコーン</p>	<p>8</p> <p>南瓜のそぼろ煮・ツナとレンコンのサラダ・大根の味噌汁・イチゴ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・満月えびせん ②牛乳・プチ鮎泉</p> <p>〔3時〕 ごぼうと牛肉の混ぜご飯</p>	<p>9</p> <p>魚の竜田揚げ・ポイルキャベツ・カニカマ入り酢の物・もずくスープ・バナナ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・きなこもち ②牛乳・ミニサラダ</p> <p>〔3時〕 牛乳・ハムチーズサンド</p>	<p>10</p> <p>牛丼・たくあん・マカロニサラダ・リンゴ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・薄焼きビスケット ②牛乳・きなこもち</p> <p>〔3時〕 自家製飲むヨーグルト・ミルクスティックパン</p>
<p>12</p> <p>豚汁・大豆入りひじき煮・キャベツのゆかり和え・オレンジ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・ポーロ ②牛乳・星たべよ</p> <p>〔3時〕 やきそば</p>	<p>13</p> <p>サーモンの味噌チーズ焼き・そぼろ入り和え物・すまし汁・イチゴ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・ソフトせんべい ②牛乳・卵卵ポーロ</p> <p>〔3時〕 牛乳・シリアルおこし</p>	<p>14</p> <p>豚肉とキャベツの中華煮・アスパラとコーンの酢の物・かき玉汁・バナナ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・プチ鮎泉 ②牛乳・みかづき</p> <p>〔3時〕 磯辺餅</p>	<p>15</p> <p>高野豆腐の卵とじ・キャベツとちくわのおかか和え・白菜の味噌汁・リング</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・プチ鮎泉</p> <p>〔3時〕 牛乳・きなこトースト</p>	<p>16</p> <p>とり天・ミニトマト・ツナ入りサラダ・すまし汁・キウイ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・満月えびせん ②牛乳・ソフトせんべい</p> <p>〔3時〕 牛乳・ココア蒸しパン</p>	<p>17</p> <p>和風ポトフ・ほうれん草と卵の炒め物・ドレッシング和え・バナナ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・ポーロ ②牛乳・満月せんべい</p> <p>〔3時〕 自家製飲むヨーグルト・クリームパン</p>
<p>19</p> <p>カレーライス・福神漬け・ちくわともやしの和え物・リング</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・プチ鮎泉 ②牛乳・ハードビスケット</p> <p>〔3時〕 牛乳・豆腐ドーナツ</p>	<p>20</p> <p>巻かないロールキャベツ・ポテトサラダ・キノコスープ・オレンジ</p> <p>〔9時〕 ①自家製飲むヨーグルト・薄焼きビスケット ②自家製飲むヨーグルト・卵卵ポーロ</p> <p>〔3時〕 炊き込みご飯</p>	<p>21</p> <p>魚の照り焼き・ササミときゅうりの中華和え・チンゲイ菜と厚揚げの味噌汁・バナナ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・きなこもち ②牛乳・薄焼きビスケット</p> <p>〔3時〕 牛乳・さつま芋入り黒糖蒸しパン</p>	<p>22</p> <p>鶏肉の甘辛炒め・ほうれん草の納豆和え・筍とワカメのすまし汁・イチゴ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・ミニサラダ ②牛乳・きなこもち</p> <p>〔3時〕 ナポリタン</p>	<p>23</p> <p>なかよし遠足</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・プチ鮎泉 ②牛乳・ハードビスケット</p> <p>〔3時〕 イチゴのケーキ・牛乳</p>	<p>24</p> <p>ハヤシライス・福神漬け・海藻サラダ・バナナ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・プチ鮎泉</p> <p>〔3時〕 自家製飲むヨーグルト・チョコスティックパン</p>
<p>26</p> <p>中華丼・たくあん・花野菜サラダ・リング</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・薄焼きビスケット ②牛乳・ハードビスケット</p> <p>〔3時〕 牛乳・フルーツサンド</p>	<p>27</p> <p>魚の西京焼き・ミニトマト・切り干し大根の煮物・なめこ豆腐の味噌汁・オレンジ</p> <p>〔9時〕 ①自家製飲むヨーグルト・ハーベスト ②自家製飲むヨーグルト・ぼたぼた焼き</p> <p>〔3時〕 牛乳・フライドポテト</p>	<p>28</p> <p>豚肉の生姜焼き・マロニーの酢の物・豆乳味噌スープ・イチゴ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・みかづき ②牛乳・バタークラッカー</p> <p>〔3時〕 牛乳・マドレーヌ</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>チキンカツ・ミニトマト・春キャベツのコールスローサラダ・オニオンスープ・バナナ</p> <p>〔9時〕 ①牛乳・プチ鮎泉 ②牛乳・満月えびせん</p> <p>〔3時〕 みかんゼリー</p>	



朝ごはんを食べましょう

- 朝食は、体にプラスなことばかりです。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
 - 噛むことで、脳が目覚める。
 - 1日の食品数が増える。



今月の季節の野菜は

春キャベツです
4月20日(火)

巻かないロールキャベツ

今月のケーキは

4月23日(金) イチゴのケーキ

