

月	火	水	木	金	土
					
4	5	6	7	1	2
ささみの吉野汁・きんぴらごぼう・いちご	白身魚の梅マヨ焼き・ポイルブロッコリー・干草和え・すまし汁・みかん	八宝菜・ワカメの酢の物・チキンスープ・リンゴ	じゃが芋とベーコンの仲良し煮・もやしの中華和え・油揚げの味噌汁・キウイ	とり天・ミニトマト・きゅうりと春雨の酢の物・もずくの味噌汁・バナナ	牛丼・たくあん・いんげんのピーナッツ和え・リンゴ
〔9時〕 ①牛乳・醤油せんべい ②牛乳・バタークラッカー 〔3時〕牛乳・パイナップルケーキ	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・黒かりんとう ②飲むヨーグルト・かすてらぼーろ 〔3時〕牛乳・シリアルおこし	〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕きつねうどん	〔9時〕 ①牛乳・ハーベスト ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕牛乳・チョコチップスコーン	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳・バナナきな粉	〔9時〕 ①牛乳・かすてらぼーろ ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕飲むヨーグルト・チョコスティックパン
11	12	13	14	15	16
カレーライス・福神漬け・海藻サラダ・リンゴ	豆腐ハンバーグ・ミニトマト・マカロニサラダ・すまし汁・キウイ	豚肉の生姜焼き・ほうれん草の納豆和え・卵スープ・みかん	すき焼き風煮・トマトサラダ・豆乳味噌汁・バナナ	アジフライ・ポイルキャベツ・アスパラとコーンの酢の物・なめこの味噌汁・いちご	親子丼・たくあん・リンゴサラダ・みかん
〔9時〕 ①牛乳・かすてらぼーろ ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕じゃことおかかのおにぎり	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・バタークラッカー ②飲むヨーグルト・かすてらぼーろ 〔3時〕牛乳・レモンラスク	〔9時〕 ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・星たべよ 〔3時〕白玉入りフルーツポンチ	〔9時〕 ①牛乳・醤油せんべい ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕牛乳・小豆蒸しパン	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕モモゼリー	〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ぼたぼた焼き 〔3時〕飲むヨーグルト・コーンパン
18	19	20	21	22	23
ブルコギ丼・たくあん・和風サラダ・リンゴ	焼き鮭・ポイルブロッコリー・きゅうりとエビのマリネ・えのきの味噌汁・いちご	ポークチャップ・野菜のドレッシング和え・すまし汁・バナナ	麻婆春雨・ナムル・オニオンスープ・みかん	チキンカツ・ミニトマト・ひじきの酢の物・白菜の味噌汁・いちご	けんちん汁・切り干し大根サラダ・キウイ
〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕牛乳・セサミクッキー	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・バタークラッカー ②飲むヨーグルト・黒かりんとう 〔3時〕牛乳・ドライカレーサンド	〔9時〕 ①牛乳・かすてらぼーろ ②牛乳・バタークラッカー 〔3時〕きのこ和風パスタ	〔9時〕 ①牛乳・醤油せんべい ②牛乳・かすてらぼーろ 〔3時〕牛乳・スイートおじゃが	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕お好み焼き	〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・星たべよ 〔3時〕飲むヨーグルト・シュガーパン
25	26	27	28	29	30
コンソメスープ・パン・豚肉とキャベツのお好み炒め・バナナ	サバの味噌煮・卵の花・すまし汁・みかん	なかよし遠足	鶏肉の甘辛炒め・キャベツの塩昆布和え・南瓜の味噌汁・リンゴ	昭和の日	三色丼・たくあん・ポテトサラダ・いちご
〔9時〕 ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・ハーベスト 〔3時〕中華おこわ	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・星たべよ ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳・やせうま	〔9時〕 ①牛乳・かすてらぼーろ ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕牛乳・いちごのケーキ	〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕ぎょうざピザ		〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・かすてらぼーろ 〔3時〕飲むヨーグルト・メロンパン

旬の野菜 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維を多く含んでいます。たけのこご飯、煮物、すまし汁、など旬の野菜をぜひご家庭でも味わってみて下さい。



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
たけのこです
4月6日(水) 八宝菜

今月のケーキは
4月4日(月) パイナップルケーキ

