

4月分のきゅうしょくこんだてひょう(4月9日~30日)



ぎゅうにゅう

牛乳は、からだをつくるあかのなかまでです。毎回でます。



おかずのざいりょう

き あか みどり

エネルギーになる からだをつくる からだのちょうしをととのえる

日
・
よう

パン・
ごはん

き

パン・
ごはん

き

こんだてのなまえ

パン・
ごはん

き

おかずのざいりょう

き

あか

みどり

エネルギーになる

からだをつくる

からだのちょうしをととのえる

日 ・ よう	パン・ ごはん	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			18 ・ 金	パン・ ごはん	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
			き	あか	みどり				き	あか	みどり
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる
9 ・ 水		・カレースープスパゲッティ ・かぼちゃのマリネやき ・ミニフィッシュ ・いちごジャム	スパゲッティ サラダあぶら ドレッシング けいにく ベーコン がぼちゃ	だまねぎ にんじん ピーマン しめじ	だまねぎ にんじん ピーマン しめじ	18 ・ 金	コッペパン バター	・ビーフシチュー ・ベーコンとさんどまめのソテー ・みかん(かんづめ) ・バター	じゃがいも サラダあぶら さとう じょうしんこ	ざゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース さんどまめ
10 ・ 木		・けいにくのたつたあげ ・ごもくじる ・キャベツのうめふうみ	ごはん あぶら さとう けいにく うすあげ だいこん けいじりふし	けいにく うすあげ だいこん けいじりふし	しゃりが だまねぎ にんじん あおねぎ しめじ キャベツ ほいにく	21 ・ 月	ごはん	・やきとり ・みそしる ・もやしのゆずのかあえ	サラダあぶら さとう ごはん	けいにく ぶたにく うすあげ けいじりふし	しらねぎ にんじん キャベツ もやし ゆずかじゅう
11 ・ 金		・じゃがいものミートグラタン ・レタスのスープ ・ソフトくろまめ	じゃがいも サラダあぶら じょうしんこ パンこ(こめこ)	あいにく ぶたひきにく けいにく ソフトくろまめ	だまねぎ にんじん グリンピース にんにく レタス にんじん コーン パセリ	22 ・ 火	ごはん	・まぐろのオーロラに ・ぶたにくとやさいのにもの ・きゅうりのあまずづけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	まぐろ あめみそ ぶたにく けいじりふし	しゃりが だまねぎ にんじん さんどまめ しめじ さゅうり
14 ・ 月		・カツカレーライス(カツ) ・フルーツゼリー	あぶら じゃがいも サラダあぶら ひとくちトンカツ けいにく	だまねぎ にんじん グリンピース にんにく ゼリー(みかん) わなし(カットかん)	ごはん	23 ・ 水	コッペパン	・ぶたにくのガーリックやき ・スープ ・ツナとキャベツのソテー	サラダあぶら じゃがいも	ぶたにく けいにく ツナ	ピーマン だまねぎ にんじん パセリ キャベツ
15 ・ 火		・マーボーどうふ ・きゅうりのちゅうかあえ ・ツナとチンゲンサイのいためもの	サラダあぶら ごはん ごまあぶら あいにく ぶたひきにく けいにく どふ あめみそ けいじりふし きゅうり チンゲンサイ コーン	だまねぎ にんじん にんにく にら しゃりが にんにく きゅうり チンゲンサイ コーン	ごはん	24 ・ 木	ごはん	・ビビンバ(にく・やさい) ・トック	ごまあぶら さとう トック	けいにく ぶたひきにく ぶたにく ごまつな	にんにく きゅうり にんじん さりげし にんじん ごまつな えのきだけ
16 ・ 水		・にこみハンバーグ ・コーンスープ ・まめこんぶ	サラダあぶら ハンバーグ まめこんぶ	じゃがいも にんじん グリーンピース にんにく コーン(ベースト) コーン(ベース)	ごはん	25 ・ 金	ミニコッペパン	・やきそば ・きゅうりのしょうがづけ ・あまなつかん	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ぶたにく	ぶたにく けいにく ごま	キャベツ だまねぎ ピーマン にんじん きゅうり しょうが あまなつかん
17 ・ 木		・ぶたにくのしょうがやき ・とうふのみそしる ・じゃこピーマン	さとう サラダあぶら あいにく どふ あめみそ けいじりふし にんじん けいじ あおねぎ えのきだけ ピーマン	だまねぎ にんじん しゃりが にんにく キャベツ にんじん けいじ あおねぎ えのきだけ ピーマン	ごはん	28 ・ 月	ごはん	・けいにくとじゃがいものにもの ・あつあげのしょうゆだれかけ ・べにざけそぼろ	じゃがいも さとう いりごま けいじりふし あつあげ べこ魚(フレーク) あおのり	けいにく けいじ あつあげ しりたけ	だまねぎ ごお にんじん さんどまめ けいじ けいじ えのきだけ
						30 ・ 水	ごはん	・きんぴらちらし(きざみのり) ・ごもくじる ・ちまき	サラダあぶら さとう ちまき けいにく にんじん けいじ みづば えのきだけ	ぶたにく こいのぶ きざみのり けいじ にんじん けいじ みづば えのきだけ	ごぼ にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ みづば えのきだけ