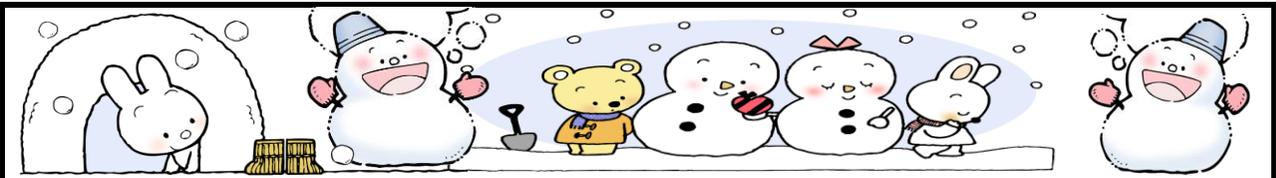


4月分のきゅうしょくこんだてひょう (2月1日~2月29日)



ぎゅうにゅう は、からだをつくるあかのなかまでです。毎回です。

まいかい



日 ・ よ	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			日 ・ よ	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
			あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる				あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる
1 ・ 月		いわしの しょうがじょうゆかけ ふくめに いりだいず	いわし いりだいず けずりぶし	さとう じゃがいも	しめじ だいごん しょうが にんじん さんどまめ	16 ・ 火		まだらのからあげ じゃがいもと やさいのにも プチトマト	まだら あつあげ けずりぶし	さとう でんぶん じゃがいも あなご にんじん だいごん プチトマト	
2 ・ 火		ぶたにくの ねぎだれかけ さといもと やさいのにも ツナっぱいため	ぶたにく ねぎだれ さといも ツナのかんづめ	さとう とうもろこし でんぶん さといも	たまねぎ しょうが だいごん にんじん さんどまめ あおなづき ほうせい	17 ・ 水		けいにくのゆずしおやき みそしる おおさかしるなの にびたし	けいにく ゆずしおやき みそしる おおさかしるなの にびたし	しょうが たまねぎ にんじん あおなづき えのぎだけ	
3 ・ 水		おしむぎのグラタン スープ いよかん	おしむぎ スープ いよかん	おしむぎ さといも	たまねぎ だいごん キャベツ いよかん にんじん	18 ・ 木		いかてんぷら ようふうに デコポン	いかてんぷら ようふうに デコポン	あなご じゃがいも オリーブオイル	キャベツ たまねぎ にんじん コーン デコポン
4 ・ 木		とりごぼうごはん みそしる やきれんこん	とりごぼう みそしる やきれんこん	さとう アサゲ	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん さんどまめ あおなづき	19 ・ 金		すきやきに ブロッコリーのしょうがづけ おおふくまめのにも	すきやきに ブロッコリーのしょうがづけ おおふくまめのにも	さとう アサゲ ふ	ブロッコリー しょうが たまねぎ にんじん アサゲ
5 ・ 金		ちゅうかおこわ たまごスープ キャベツの オイスターソースいため	ちゅうか たまご オイスターソース	ちゅうか たまご	にんじん キャベツ ほうせい	22 ・ 月		かんとうに あっさりきゅうり くきわかめのつくだに	かんとうに あっさりきゅうり くきわかめのつくだに	あつあげ じゃがいも さとう	だいごん きゅうり
8 ・ 月		さんまのみぞれかけ けいにくとやさいのにも もやしをあえもの	さんま けいにく もやし	さとう アサゲ	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん さんどまめ あおなづき	23 ・ 火		ぎゅうにくの デミグラスソースに コーンスープ かぼちゃのプリン	ぎゅうにく デミグラスソース コーンスープ かぼちゃのプリン	さとう アサゲ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ プリン
9 ・ 火		まぐろの しょうゆマヨネーズやき みそしる さんどまめのいためもの	まぐろ しょうゆマヨネーズ みそしる さんどまめのいためもの	さとう アサゲ	だいごん あおなづき さんどまめ	24 ・ 水		カレーハンバーグ こんさい たっぷりスープ いちご	ハンバーグ こんさい たっぷりスープ いちご	さとう アサゲ	たまねぎ だいごん いちご ごぼう えのぎだけ おせえだまめ
10 ・ 水		チャンポン ちゅうかあえ パインアップル(かんづめ)	チャンポン ちゅうかあえ パインアップル	さとう アサゲ	しょうが ほうせい にんじん	25 ・ 木		けいにくのたつたあげ あつあげと ほしずいきのみそに はくさいのゆずふうみ	けいにく たつたあげ あつあげと ほしずいきのみそに はくさいのゆずふうみ	さとう アサゲ でんぶん	たまねぎ しょうが ほしずいき にんじん ほうせい だいごん ゆず(加しゅう)
12 ・ 金		あかうおの レモンじょうゆかけ うすくずじる こうやどうふのいりに	あかうお レモンじょうゆ うすくずじる こうやどうふ	さとう アサゲ	レモン ほうせい たまねぎ キャベツ	26 ・ 金		ほうれんそうの クリームシチュー きゅうりとコーンのサラダ みかん(かんづめ)	ほうれんそう クリームシチュー きゅうりとコーンのサラダ みかん	さとう アサゲ	たまねぎ ほうれんそう にんじん みかん コーン
15 ・ 月		ぶたにくとごぼうのにも なにわうどん キャベツと さんどまめのごまあえ	ぶたにく ごぼう なにわうどん キャベツ さんどまめ	さとう アサゲ	ごぼう あおなづき さんどまめ	29 ・ 月		ケチャップに カリフラワーの レモンふうみサラダ あげポテトもち	ケチャップに カリフラワーの レモンふうみサラダ あげポテトもち	さとう アサゲ ホトモチ	たまねぎ さんどまめ カリフラワー にんじん キャベツ レモン