令和5年 4月の献立

	月 10・24日	火 11・25日	水 12・26日	木 13・27日	金 14・28日	土 1・15日
	牛肉と小松菜の野菜炒め	赤魚の炊き合わせ	カレーライス	春キャベツの味噌炒め	鰆の木の芽焼き	
献立	南瓜の含め煮 ・ご飯	ほうれん草のポン酢和え	じゃこサラダ	切干大根の含め煮	白和え・筍のおかか和え	醤油ラーメン
	豆腐とわかめの味噌汁	かぶの味噌汁 ご飯	ご飯	青菜のすまし汁 ご飯	キャベツの味噌汁 ご飯	
	牛肉 南瓜	赤魚 ほうれん草	鶏もも肉	キャベツ 切干大根	鰆 酒 豆腐 人参	中華麺
	小松菜 鰹だし	焼き豆腐 もやし	じゃが芋	豚肉油揚げ	みりん ほうれん草	もやし
	もやし 醤油	牛蒡 えのき茸	玉葱 人参	玉葱 人参	醤油 こんにゃく 塩	青葱
	人参 三温糖	生姜 人参	カレールウ	人参 鰹だし	三温糖 しめじ 醤油	焼き豚
	しめじ	鰹だし 鰹だし	牛乳 塩 胡椒	ピーマン 醤油	木の芽 みりん 三温糖	わかめ
材料	 醤油 豆腐	酒 ポン酢			白味噌の鰹だし	コーン
	三温糖わかめ	三温糖	キャベツ 人参	みりん	キャベツ	鶏がらだし
	にんにく 油揚げ	醤油かぶ	胡瓜 醤油	三温糖 小松菜 玉葱	 厚揚げ	醤油
	白葱	みりん かぶの葉	ちりめんじゃこ	酒 えのき茸	玉葱 みりん 酒	にんにく
	鰹だし	油揚げ		鰹だし 醤油	鰹だし 三温糖 鰹節	
	米 味噌	米 鰹だし 味噌	*	米 みりん 塩	味噌	
	コーンマヨトースト	じゃが芋もち	12日煮りんご・かみかみ昆布	麩菓子	ジャムサンド	
おやつ	(コーン缶 マヨネーズ	(じゃが芋 片栗粉 塩	(りんご,三温糖)	(麩 有塩バター	(食パン 苺ジャム)	パン 牛乳
	食パン) 牛乳	三温糖 醤油) 牛乳	26日 ヨーグルト/ヤクルト	三温糖) 牛乳	牛乳	
	月 3・17日	火 4・18日	水 5・19日	木 6・20日	金 7・21日	土 8・22日
	豚じゃがのバター炒め ご飯	鶏の照り焼き	かぶのクリームシチュー	カレイのムニエル	豆腐のつくね焼き	
献立	菜の花とツナの和え物	小松菜のさっと煮	スナップエンドウと	ポテトサラダ・ミニトマト	ひじきの和え物	きつねうどん
	ほうれん草と豆腐の味噌汁	けんちん汁 ご飯	鶏ささみの和え物 ご飯	白菜のスープ ご飯	南瓜の味噌汁 ご飯	
	じゃが芋 菜の花	鶏もも肉 厚揚げ	小かぶら スナップ	カレイ じゃが芋	豆腐 ひじき	茹でうどん
	豚肉 人参	生姜 大根 人参	かぶの葉 エンドウ	片栗粉 玉葱 人参	玉葱 人参	油揚げ
	さやいんげん ツナ缶	にんにく 牛蒡 椎茸	じゃが芋 鶏ささみ	塩 胡椒 胡瓜 ハム	鶏ひき肉 ほうれん草	干し椎茸
	マッシュルーム 醤油	醤油 青葱	玉葱 赤パプリカ	オリーブ 塩 胡椒	片栗粉 もやし	板かまぼこ
	オリーブオイル	みりん 板こんにゃく	人参 塩昆布	オイル マヨネーズ	醤油 鰹節 醤油	青葱
材料	醤油 みりん	鰹だし	ベーコン すりゴマ	パセリ	三温糖 三温糖	鰹だし
	バター	小松菜 醤油 塩	クリームルゥ	白菜 春雨	みりん	昆布だし
		人参 みりん	牛乳	ミニトマト わかめ	片栗粉 南瓜 牛蒡	醤油
	ほうれん草	油揚げ		鰹だし	油 玉葱 青葱	みりん
	豆腐 油揚げ	鰹だし	米	米 醤油 塩	鰹だし 味噌	塩
	鰹だし 味噌 米	醤油 三温糖 米		みりん	米	三温糖
	さつま芋入りマフィン	南瓜のおやき	フルーツゼリー (オレンジジ	バナナ、小魚	ホットケーキ	
おやつ	(さつま芋 ホットケーキ	(南瓜 きな粉 青のり	ュース みかん缶 三温糖	(小魚、醤油 酒 三温糖	(ホットケーキミックス	パン 牛乳
	(_ · · · · / · · · · · · · · · · · · · ·			1 10