

2019年 4月の献立

	月 1・15日	火 2・16日	水 3・17日	木 4・18日	金 5・19日	土 6・20日
献立	肉じゃが ひじきと大豆の含め煮 キャベツの味噌汁	赤魚の炊き合わせ ほうれん草のポン酢和え さつま芋の味噌汁	クリームシチュー ハリハリサラダ	鶏の照り焼き 小松菜のさっと煮 すいとん汁	鯖のおろし煮 若竹煮 豚汁、豆ごはん	味噌ラーメン
材料	牛肉 玉葱 キャベツ じゃが芋 えのき茸 糸こんにゃく 油揚げ 人参 絹さや 鰹だし 鰹だし 味噌 砂糖 醤油 ひじき 大豆 人参 油揚げ 鰹だし 砂糖 醤油	(16日 お弁当日) 赤魚 ほうれん草 焼き豆腐 もやし 新ゴボウ しめじ 鰹だし 人参 生姜 酒 鰹だし 醤油 砂糖 ポン酢 さつま芋 玉葱 青葱 鰹だし 味噌	豚肉 切干大根 玉葱 ハム 胡瓜 人参 アスパラ じゃが芋 酢 酒 塩 塩 砂糖 醤油 胡椒 鰹だし ホワイトルウ 牛乳	鶏もも肉 小松菜 生姜 人参 にんにく 油揚げ 醤油 鰹だし みりん 砂糖 醤油 小麦粉 大根 人参 鰹だし 塩 醤油 みりん	(19日 お誕生会) 鯖 大根 豚肉 生姜 醤油 白菜 みりん ごぼう 人参 筍 生わかめ もやし ふき 砂糖 つき蒟蒻 醤油 みりん 鰹だし 味噌 うすいえんどう 昆布だし 酒 塩	中華麺 ほうれん草 豚肉 人参 もやし わかめ コーン缶 鶏がらだし 生姜 にんにく バター 味噌
おやつ	麩菓子 / 牛乳 (麩 無塩バター 砂糖)	コーンマヨトースト (コーン缶 食パン マヨネーズ) / 牛乳	バナナ、小魚 / ヤクルト (バナナ 小魚 酒 醤油 砂糖 ゴマ)	焼き芋 / 牛乳 (さつま芋)	ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)	パン / 牛乳
	月 8・22日	火 9・23日	水 10・24日	木 11・25日	金 12・26日	土 13・27日
献立	豚肉の梅肉和え 切干大根の含め煮 豆腐の味噌汁	菜の花と卵の炒め物 ジャーマンポテト キャベツと玉葱のスープ	カレーライス わかめとしらすの和風サラダ	鯖の木の芽焼き 南瓜のそぼろあんかけ のっぺい汁	春キャベツの味噌炒め 野菜豆の含め煮 かぶの味噌汁	きつねうどん
材料	豚肉 切干大根 えのき茸 人参 もやし 油揚げ 大葉 鰹だし 梅干し 砂糖 醤油 梅肉 酒 豆腐 青葱 砂糖 わかめ 醤油 鰹だし みりん 味噌	(9日 麺の日) 菜の花 じゃが芋 玉子 豚肉 玉葱 にんにく ベーコン 生姜 醤油 オリーブ みりん 塩 オイル 塩 胡椒 キャベツ パセリ 玉葱 人参 ブイヨン 醤油	鶏もも肉 生わかめ じゃが芋 しらす干し 玉葱 胡瓜 人参 トマト カレールウ 醤油 牛乳 レモン汁 塩 酢 塩 胡椒 砂糖 サラダ油 鰹だし	鯖 酒 里芋 豆腐 醤油 大根 人参 みりん 油揚げ 椎茸 木の芽 鰹だし 塩 醤油 みりん 南瓜 豚ミンチ 鰹だし 生姜 砂糖 醤油	春キャベツ かぶ 人参 かぶの葉 玉葱 油揚げ ピーマン 鰹だし 豚肉 味噌 赤味噌 みりん 大豆 大根 砂糖 人参 ゴボウ 酒 板こんにゃく 竹輪 鰹だし 砂糖 醤油	茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩
おやつ	新じゃがいものバター焼き (じゃが芋 塩 無塩バ ター) / 牛乳	お好み焼き / 牛乳 (お好み焼き粉 キャベツ 天かす 竹輪 桜えび ケチャップ ソース)	10日 ラスク (フランス パン 無塩バター 上白糖) 24日 ヨーグルト / ヤクルト	さつま芋のマフィン (ホットケーキ 砂糖 さつま芋) / 牛乳	きな粉マカロニ / 牛乳 (きな粉 マカロニ 砂糖 塩)	パン / 牛乳

