



日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	月	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 豆腐入りミートローフ アスパラとコーンのソテー きゃべつときゅうりの塩昆布和え	麦茶 牛乳 のしおクッキー	みそ 豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 上新粉 オリーブ油 薄力粉 砂糖 パター さつまいも	もやし しめじ 玉ねぎ ビーマン 刻み昆布 アスパラガス コーン缶 きゅうり きゃべつ 塩こんぶ
2	火	ごはん あつめ汁 かれいのみそ漬焼き ジャーマンポテト 青菜と人参のごま和え	麦茶 牛乳 ピザパン	油揚げ 豆腐 煮干し みそ かれい ベーコン 牛乳 チーズ	米 じゃがいも オリーブ油 すりごま 砂糖 薄力粉	大根 ごぼう 長ねぎ 青菜 玉ねぎ 人参 ビーマン
3	水	<b>憲法記念日</b>				
4	木	<b>みどりの日</b>				
5	金	<b>こどもの日</b>				
6	土	ごはん みそ汁(大根・白玉麩) 鶏の塩こうじ焼き じゃがいもと玉ねぎの炒め煮 きゃべつと人参のおかか和え	麦茶 いりこ わかめおにぎり	みそ 鶏肉 かつお節 煮干し	米 白玉麩 じゃがいも 砂糖 サラダ油	大根 玉ねぎ きゃべつ 人参 わかめ 海苔
8	月	ごはん みそ汁(わかめ・人参) チキングリル 青菜とお揚げのおひたし アスパラポテトサラダ	麦茶 いりこ 梅ひじきおにぎり	みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 煮干し	米 オリーブ油 砂糖 サラダ油 じゃがいも	わかめ 人参 玉ねぎ セロリ アスパラガス 青菜 梅干し ひじき 海苔
9	火	ごはん みそ汁(大根・長ねぎ) 豚と野菜のうま煮 和風サラダ	麦茶 牛乳 チョコレートケーキ	みそ 豚肉 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 薄力粉 はちみつ	大根 長ねぎ 人参 ごぼう いんげん レタス きゅうり わかめ
10	水	ごはん みそ汁(きゃべつ・えのき) 鰯の梅みそ焼き じゃがいもそぼろ煮 人参ときゅうりのサラダ	麦茶 牛乳 レモンバタークリームサンド	みそ さわら 鶏ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 食パン パター 粉糖	きゃべつ えのき 梅干し 生姜 きゅうり 人参 レモン汁 いんげん
11	木	ごはん みそ汁(豆腐・万能ねぎ) 炒り鶏 しめじと青梗菜の和え物 赤いマカロニ	麦茶 牛乳 チーズ蒸しパン	豆腐 みそ 高野豆腐 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	米 砂糖 サラダ油 マカロニ ケーキミックス	万能ねぎ ごぼう 人参 大根 干ししいたけ いんげん チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ トマト缶
12	金	ごぼうのドライカレー 玉ねぎ坊やスープ キャベツナサラダ	麦茶 牛乳 果物 じゃがまるくん	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 サラダ油 上新粉 ごま油 じゃがいも 片栗粉 オリーブ油	玉ねぎ ごぼう 人参 きゃべつ きゅうり レタス 生姜 果物
13	土	ごはん みそ汁(ごぼう・きゃべつ) 豚肉のカラフルウスター 五色和え	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 すりごま	ごぼう きゃべつ 玉ねぎ ビーマン しめじ いんげん 大根 セロリ レタス
15	月	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 豆腐入りミートローフ アスパラとコーンのソテー きゃべつときゅうりの塩昆布和え	麦茶 牛乳 のしおクッキー	みそ 豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 上新粉 オリーブ油 薄力粉 砂糖 パター さつまいも	もやし しめじ 玉ねぎ ビーマン 刻み昆布 アスパラガス コーン缶 きゅうり きゃべつ 塩こんぶ
16	火	ごはん あつめ汁 かれいのみそ漬焼き ジャーマンポテト 青菜と人参のごま和え	麦茶 牛乳 ピザパン	油揚げ 豆腐 煮干し みそ かれい ベーコン 牛乳 チーズ	米 じゃがいも オリーブ油 すりごま 砂糖 薄力粉	大根 ごぼう 長ねぎ 青菜 玉ねぎ 人参 ビーマン
17	水	ごはん みそ汁(青菜・油揚げ) チキンソテー 三杯酢和え ゆかり大根	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	油揚げ みそ 鶏肉 牛乳 卵	米 オリーブ油 薄力粉 砂糖 マーマレード バター	青菜 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 きゃべつ もやし きゅうり 大根 ゆかり りんごジュース
18	木	ごはん みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) さばの竜田揚げ 卵の花和え スナックえんどうの炒め物	麦茶 いりこ こへいもち	みそ さば おから 油揚げ しらす 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	きゃべつ 玉ねぎ 生姜 人参 ごぼう 小ねぎ もやし 長ねぎ スナックえんどう
19	金	ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) 酢豚 いんげんともやしのナムル	麦茶 牛乳 シュガシュガラスク	厚揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 すりごま グラニュー糖 食パン バター	万能ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 干ししいたけ ビーマン いんげん もやし
20	土	ごはん みそ汁(人参・いんげん) さっぱり麻婆 きゃべつサラダ	麦茶 いりこ わかめおにぎり	みそ 豆腐 鶏ひき肉 煮干し かつお節	米 砂糖 ごま油 片栗粉 オリーブ油	人参 いんげん しめじ えのき 長ねぎ 生姜 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ わかめ 海苔
22	月	ごはん みそ汁(わかめ・人参) チキングリル 青菜とお揚げのおひたし アスパラポテトサラダ	麦茶 いりこ 梅ひじきおにぎり	みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 煮干し	米 オリーブ油 砂糖 サラダ油 じゃがいも	わかめ 人参 玉ねぎ セロリ アスパラガス 青菜 梅干し ひじき 海苔
23	火	ごはん みそ汁(大根・長ねぎ) 豚と野菜のうま煮 和風サラダ	麦茶 牛乳 チョコレートケーキ	みそ 豚肉 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 薄力粉 はちみつ	大根 長ねぎ 人参 ごぼう いんげん レタス きゅうり わかめ
24	水	ごはん みそ汁(きゃべつ・えのき) 鰯の梅みそ焼き じゃがいもそぼろ煮 人参ときゅうりのサラダ	麦茶 牛乳 レモンバタークリームサンド	みそ さわら 鶏ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 食パン パター 粉糖	きゃべつ えのき 梅干し 生姜 きゅうり 人参 レモン汁 いんげん
25	木	ごはん みそ汁(豆腐・万能ねぎ) 炒り鶏 しめじと青梗菜の和え物 赤いマカロニ	麦茶 牛乳 チーズ蒸しパン	豆腐 みそ 高野豆腐 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	米 砂糖 サラダ油 マカロニ ケーキミックス	万能ねぎ ごぼう 人参 大根 干ししいたけ いんげん チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ トマト缶
26	金	ごぼうのドライカレー 玉ねぎ坊やスープ キャベツナサラダ	麦茶 牛乳 果物 じゃがまるくん	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 サラダ油 上新粉 ごま油 じゃがいも 片栗粉 オリーブ油	玉ねぎ ごぼう 人参 きゃべつ きゅうり レタス 生姜 果物
27	土	ごはん みそ汁(ごぼう・きゃべつ) 豚肉のカラフルウスター 五色和え	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 すりごま	ごぼう きゃべつ 玉ねぎ ビーマン しめじ いんげん 大根 セロリ レタス
29	月	ごはん みそ汁(大根・玉ねぎ) 筑前煮 ごま酢和え	麦茶 牛乳 ブルーベリースコーン	みそ 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 すりごま 薄力粉 パター ブルーベリージャム	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 干ししいたけ いんげん きゃべつ わかめ きゅうり
30	火	ごはん みそ汁(きゃべつ・おくら) しらすのかき揚げ カラフルチャブチェ スナックえんどうの磯和え	麦茶 牛乳 おやき	みそ しらす 豚ひき肉 豚肉 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 ごま油 春雨 砂糖 すりごま	おくら ビーマン 人参 玉ねぎ ごぼう スナックえんどう 海苔 にんにく 干ししいたけ たら 赤ビーマン 黄ビーマン きゃべつ
31	水	ごはん みそ汁(青菜・油揚げ) チキンソテー 三杯酢和え ゆかり大根	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	油揚げ みそ 鶏肉 牛乳 卵	米 オリーブ油 薄力粉 砂糖 マーマレード バター	青菜 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 きゃべつ もやし きゅうり 大根 ゆかり りんごジュース

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

新じゃが・新玉ねぎ・新ごぼう、春から初夏にかけて美味しい、土の中のお野菜のお話です。  
じゃがいも・玉ねぎ、は通年、ごぼうは秋冬によくスーパーで見かけますが、この時期にスーパーに並ぶ『新』のつくこれらのお野菜は、この時期だけの美味しさと柔らかさがあります。新じゃがは、皮が薄くて柔らかいので剥かず食べてもとっても美味しいです。小ぶりなものも多いので、泥だけ落として皮付きのまま揚げて味噌がらめにする絶品です。新玉ねぎは柔らかくて甘く、辛味も少ないのでそのままサラダで食べても、火を通すと甘みが増してとろっとするのでスープにしても美味しく食べられます。新ごぼうは香りもよいので、この時期は細切りにしてさつと茹でてサラダにすると爽やかな風味とシャキシャキの食感が楽しめます。ぜひうちでも食べてみてください。

