



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(えのき・万能ねぎ) 麻婆豆腐 レタスとコーンの土佐酢かけ	麦茶 牛乳 ツナツッポ	みそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ かつお節 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも サラダ油	えのき 万能ねぎ いら 人参 長ねぎ レタス コーン缶 玉ねぎ ピーマン
2	火	ごはん みそ汁(もやし・厚揚げ) 鮭の照り焼き 磯和え きゃべつと春雨の和え物	麦茶 牛乳 ソーセージスコーン	厚揚げ みそ 鮭 豚ひき肉 牛乳 ウインナー	米 砂糖 春雨 サラダ油 薄力粉 バター	もやし 生麦 青菜 人参 焼きのり きゃべつ
3	水	玄米ごはん 玉ねぎ坊やスープ 鶏の塩こうじ焼き 海と森のサラダ スナックえんどうのごま炒め	麦茶 牛乳 ブルーベリーケーキ	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 玄米 砂糖 サラダ油 いらごま ごま油 ブルーベリージャム ケーキミックス バター	玉ねぎ フロccoliー ひじき スナックえんどう 人参 もやし
4	木	麦ごはん みそ汁(大根・わかめ) かれいのねぎみそ焼き チンゲン菜と厚揚げ炒め物 野菜の三杯酢和え	麦茶 牛乳 果物 いちごジャムサンド	みそ かれい 厚揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 いちごジャム 食パン	大根 わかめ 長ねぎ きゃべつ チンゲン菜 もやし きゅうり 人参 果物
5	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・青菜) 回鍋肉 ポテトサラダ こっばなます	麦茶 いらご 切干おにぎり	みそ 豚肉 赤みそ ハム 油揚げ 煮干し	米 砂糖 ごま油 じゃがいも サラダ油 すりごま	玉ねぎ 青菜 きゃべつ こんにく 生麦 きゅうり 人参 かぼちゃ 大根 万能ねぎ 切干大根 刻み昆布 のり
6	土	ごはん みそ汁(人参・白玉麩) 和風ハンバーグ 大根ときゅうりの中華和え こぶさいも	麦茶 いらご 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏ひき肉 煮干し	米 白玉麩 片栗粉 上新粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	人参 長ねぎ 大根 きゅうり 塩昆布 のり
8	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・長ねぎ) 鶏のおろし煮 マカロニキノコサラダ 三色ナムル	麦茶 牛乳 しゃな蒸し	みそ 鶏肉 ハム あんこ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも 薄力粉 マカロニ	きゃべつ 長ねぎ 大根 生麦 きゅうり しめじ エリンギ えのき 青菜 人参 もやし
9	火	ごはん みそ汁(なめこ・油揚げ) ねぎ塩ポーク 人参シリシリ ベーコン入り野菜サラダ	麦茶 いらご 青菜とお揚げの ゆかりおにぎり	油揚げ みそ 豚肉 しらす ベーコン 煮干し	米 ごま油 サラダ油 砂糖	なめこ 長ねぎ こんにく 人参 いら きゃべつ きゅうり 青菜 ゆかり のり
10	水	玄米ごはん みそ汁(じゃがいも・かぶ) さばの香味焼き 白和え しゃっきりレタスのレモンサラダ	麦茶 牛乳 みかんのカトルカール	みそ さば 豆腐 牛乳 卵	米 玄米 じゃがいも 砂糖 ごま油 すりごま 薄力粉 バター	かぶ こんにく 生麦 長ねぎ 長ねぎ いんげん たけのこ レタス
11	木	麦ごはん みそ汁(もやし・いら) 厚揚げと野菜の黒酢あんかけ きゃべつと大根のサラダ きゅうりの梅肉和え	麦茶 牛乳 コーントースト	みそ 厚揚げ かつお節 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 じゃがいも 食パン	もやし いら 干ししいたけ 人参 玉ねぎ きゃべつ ピーマン 生麦 大根 こんにく きゅうり 梅干し コーン缶
12	金	チキンカレーライス だぶ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 片栗粉 砂糖 白玉麩 ケーキミックス	人参 玉ねぎ りんご ごぼう 干ししいたけ きくらげ たけのこ きゃべつ きゅうり みかん缶
13	土	ごはん みそ汁(しめじ・わかめ) 豚の生姜焼き 塩もみレモン風味 青菜と人参のごま味噌和え	麦茶 いらご みそ焼きおにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 サラダ油 すりごま 砂糖	しめじ わかめ 生麦 きゃべつ きゅうり レモン汁 青菜 人参
15	月	ごはん みそ汁(えのき・万能ねぎ) 麻婆豆腐 レタスとコーンの土佐酢かけ	麦茶 牛乳 ツナツッポ	みそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ かつお節 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも サラダ油	えのき 万能ねぎ いら 人参 長ねぎ レタス コーン缶 玉ねぎ ピーマン
16	火	ごはん みそ汁(もやし・厚揚げ) 鮭の照り焼き 磯和え きゃべつと春雨の和え物	麦茶 牛乳 ソーセージスコーン	厚揚げ みそ 鮭 豚ひき肉 牛乳 ウインナー	米 砂糖 春雨 サラダ油 薄力粉 バター	もやし 生麦 青菜 人参 焼きのり きゃべつ
17	水	玄米ごはん 玉ねぎ坊やスープ 鶏の塩こうじ焼き 海と森のサラダ スナックえんどうのごま炒め	麦茶 牛乳 ブルーベリーケーキ	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 玄米 砂糖 サラダ油 いらごま ごま油 ブルーベリージャム ケーキミックス バター	玉ねぎ フロccoliー ひじき スナックえんどう 人参 もやし
18	木	麦ごはん みそ汁(大根・わかめ) かれいのねぎみそ焼き チンゲン菜と厚揚げ炒め物 野菜の三杯酢和え	麦茶 牛乳 果物 いちごジャムサンド	みそ かれい 厚揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 いちごジャム 食パン	大根 わかめ 長ねぎ きゃべつ チンゲン菜 もやし きゅうり 人参 果物
19	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・青菜) 回鍋肉 ポテトサラダ こっばなます	麦茶 いらご 切干おにぎり	みそ 豚肉 赤みそ ハム 油揚げ 煮干し	米 砂糖 ごま油 じゃがいも サラダ油 すりごま	玉ねぎ 青菜 きゃべつ こんにく 生麦 きゅうり 人参 かぼちゃ 大根 万能ねぎ 切干大根 刻み昆布 のり
20	土	ごはん みそ汁(人参・白玉麩) 和風ハンバーグ 大根ときゅうりの中華和え こぶさいも	麦茶 いらご 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏ひき肉 煮干し	米 白玉麩 片栗粉 上新粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	人参 長ねぎ 大根 きゅうり 塩昆布 のり
22	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・長ねぎ) 鶏のおろし煮 マカロニキノコサラダ 三色ナムル	麦茶 牛乳 しゃな蒸し	みそ 鶏肉 ハム あんこ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも 薄力粉 マカロニ	きゃべつ 長ねぎ 大根 生麦 きゅうり しめじ エリンギ えのき 青菜 人参 もやし
23	火	ごはん みそ汁(なめこ・油揚げ) ねぎ塩ポーク 人参シリシリ ベーコン入り野菜サラダ	麦茶 いらご 青菜とお揚げの ゆかりおにぎり	油揚げ みそ 豚肉 しらす ベーコン 煮干し	米 ごま油 サラダ油 砂糖	なめこ 長ねぎ こんにく 人参 いら きゃべつ きゅうり 青菜 ゆかり のり
24	水	玄米ごはん みそ汁(じゃがいも・かぶ) さばの香味焼き 白和え しゃっきりレタスのレモンサラダ	麦茶 牛乳 みかんのカトルカール	みそ さば 豆腐 牛乳 卵	米 玄米 じゃがいも 砂糖 ごま油 すりごま 薄力粉 バター	かぶ こんにく 生麦 長ねぎ 長ねぎ いんげん たけのこ レタス
25	木	麦ごはん みそ汁(もやし・いら) 厚揚げと野菜の黒酢あんかけ きゃべつと大根のサラダ きゅうりの梅肉和え	麦茶 牛乳 コーントースト	みそ 厚揚げ かつお節 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 じゃがいも 食パン	もやし いら 干ししいたけ 人参 玉ねぎ きゃべつ ピーマン 生麦 大根 こんにく きゅうり 梅干し コーン缶
26	金	チキンカレーライス だぶ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 片栗粉 砂糖 白玉麩 ケーキミックス	人参 玉ねぎ りんご ごぼう 干ししいたけ きくらげ たけのこ きゃべつ きゅうり みかん缶
27	土	ごはん みそ汁(しめじ・わかめ) 豚の生姜焼き 塩もみレモン風味 青菜と人参のごま味噌和え	麦茶 いらご みそ焼きおにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 サラダ油 すりごま 砂糖	しめじ わかめ 生麦 きゃべつ きゅうり レモン汁 青菜 人参
29	月	昭和の日				
30	火	ごはん みそ汁(豆腐・スナックえんどう) さわらの梅みそ焼き アスパラとじゃがいものサラダ 赤いマカロニ	麦茶 牛乳 ホットケーキ	豆腐 みそ さわら ベーコン 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 いちごジャム ケーキミックス マカロニ	スナックえんどう 梅干し 人参 アスパラガス 玉ねぎ トマト缶

※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。

進級・入園おめでとうございます。

今年度も安心安全おいしいごはんとおやつを作っていきますので、どうぞよろしく願いいたします！

12日と26日に入っている「だぶ汁」という料理は、佐賀県の郷土料理の汁物です。だぶ汁、らぶ、とも言われる「だぶ」は、水を多く入れ、荷崩れしやすい材料は使わずに『さぶさぶ』に仕上げることからこの名前になりました。荷崩れしやすい材料は使わないというルール他、お祝いの日には四角く、憂いの日には三角に切る、というルールもある汁物です。

濃い緑のお野菜から、春色の明るい緑のお野菜が増えてくる4月です。春キャベツやスナックえんどう、末にはアスパラガスも登場します。じゃがいもや玉ねぎも前に「新」がついて、秋冬とはまた違った味わいになります。旬のお野菜は安価で美味しくさらに栄養たっぷりの良いこと尽くしなので、ぜひ食べてみてくださいね♪