

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
4	月	お弁当日 (おやつはチョコチップ蒸しパンです。)				
5	火	マカロニグラタン ほうれん草とコーンのソテー かりかりじゃこサラダ 野菜スープ バイナップル	【午前】 あられ 【午後】 海苔おにぎり	マカロニ バター じゃが芋 ごま油 米	海老 チーズ わかめ しらす 海苔	マッシュルーム 玉葱 しめじ ほうれん草 コーン えのき 大根 人参 水菜 ミントト バイナップル
6	水	ご飯 鯛の塩焼き お煮しめ 紅白なます 麩のすまし汁 みかん	【午前】 ポーロ 【午後】 さつまいきんとん 田作り	米 さつまい バター	鯛 ごまめ	里芋 蓮根 人参 ごぼう 筍 椎茸 さやえんどう 大根 玉葱 みつば みかん
7	木	卵サンド じゃが芋とウインナーのカレー炒め トマトとわかめのサラダ 人参とコーンのスープ パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 七草粥	パン マヨネーズ じゃが芋 バター 米	卵 ウインナー わかめ しらす ひじき	胡瓜 トマト ブロッコリー 人参 コーン パナナ
8	金	ご飯 鶏肉の照り焼き しらたきのたらこ炒め 白和え えのきとニラの味噌汁 オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 動物ビスケット	米 油 バター	鶏肉 たらこ 厚揚げ	人参 小松菜 えのき ニラ オレンジ
9	土	トマトのジャージャン麺 キャベツのおかか和え 人参と玉葱のすまし汁 桃缶	【午前】 おこし 【午後】 源氏パイ	うどん ごま油	豚ミンチ わかめ	生姜 にんにく 白葱 玉葱 グリンピース キャベツ ほうれん草 人参
12	火	たんたんめん 豚ニラ炒め 胡瓜の中華和え りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 白玉ぜんざい	中華麺 ごま油 油	豚ミンチ 豚肉 豆腐	青梗菜 白葱 しめじ 玉葱 ニラ 胡瓜 パプリカ コーン りんご
13	水	大根飯 里芋コロケ ささみと野菜の和え物 白菜と薄揚げの味噌汁 りんごゼリー	【午前】 あられ 【午後】 エクレア	米 ごま油 油 バター	牛ミンチ 卵 ささみ 薄揚げ	大根 里芋 玉葱 小松菜 もやし 人参 キャベツ 生姜 白菜
14	木	ご飯 鱈の田楽 南瓜の含め煮 小松菜ののり和え 若竹汁 みかん	【午前】 かりんとう 【午後】 しそとコーンの春巻き	米 マヨネーズ 油	鱈 海苔 わかめ	南瓜 玉葱 小松菜 人参 キャベツ 筍 大葉 コーン みかん
15	金	塩おにぎり 豚汁 パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 お好み焼き	米 じゃが芋 油	豚肉 卵	大根 白菜 玉葱 人参 ごぼう 白葱 キャベツ 長芋 パナナ
16	土	きのことベーコンのトマトパスタ ブロッコリーとりんごのサラダ もやしスープ みかん缶	【午前】 おこし 【午後】 ぼたぼた焼き	パスタ 油	ベーコン わかめ	しめじ えのき 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー りんご 胡瓜 人参 もやし
18	月	ご飯 鱈の幽庵焼き かぶと大根の塩炒め こんにやくとコーンのおかか和え 豆腐のすまし汁 バイナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 おさつチップス	米 ごま油 油 さつまい	鱈 ベーコン 豆腐	かぶ 大根 コーン 人参 キャベツ みつば バイナップル
19	火	きつねうどん ひき肉入り卵焼き 野菜の胡麻和え オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 シーチキンご飯	うどん 油 米	薄揚げ かまぼこ 卵 鶏ミンチ	葱 玉葱 ごぼう 人参 キャベツ ほうれん草 オレンジ
20	水	ご飯 鯖のきじ焼き キャベツと人参の炒め物 ほうれん草ののり和え なめこの味噌汁 りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 揚げパン	米 油 パン	鯖 海苔	キャベツ 人参 ほうれん草 もやし なめこ えのき 葱 りんご
21	木	ハヤシライス マッシュポテト グリーンサラダ グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 おたのしみクッキー	米 じゃが芋 バター	牛肉 卵	玉葱 マッシュルーム グリンピース にんにく 人参 コーン レタス サニーレタス 胡瓜 パプリカ セロリ グレープフルーツ
22	金	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 南瓜のそぼろ煮 しらす和え 大根と水菜のすまし汁 みかん	【午前】 おこし 【午後】 豆腐ドーナツ	米 油	豚肉 鶏ミンチ しらす 豆腐 卵	人参 キャベツ 南瓜 グリンピース 白菜 人参 小松菜 大根 水菜 みかん
23	土	胡麻焼きそば 白菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁 バイン缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ミレービスケット	中華麺 油 じゃが芋	豚肉 海老 薄揚げ	キャベツ 白葱 人参 白菜 ほうれん草 玉葱
25	月	ご飯 鯖の天ぷら 切干大根煮 ほうれん草のたらこ和え 麩のすまし汁 りんご	【午前】 あられ 【午後】 じゃが芋のニョッキ	米 油 じゃが芋	鯖 卵 たらこ ベーコン	人参 椎茸 グリンピース ほうれん草 白菜 大根 みつば 玉葱 コーン りんご
26	火	ナポリタン ほうれん草とツナのオムレツ さいころサラダ 白菜スープ バイナップル	【午前】 かりんとう 【午後】 たくあんのおにぎり	パスタ 油 バター マヨネーズ 米	牛ミンチ 豚ミンチ 卵 チーズ	玉葱 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 胡瓜 白菜 コーン バイナップル
27	水	ご飯 油淋鶏 粉ふき芋 豆苗ののり和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	【午前】 ポーロ 【午後】 ごまおこし	米 油 じゃが芋 バター	鶏肉 海苔	白葱 にんにく 生姜 豆苗 もやし 人参 小松菜 えのき 玉葱 葱 オレンジ
28	木	ロールパン ミートボール ヤンソンさんの誘惑 サーモンのマリネ 豆スープ パナナ	【午前】 おこし 【午後】 クラッドカーカ	パン じゃが芋 油 バター	牛ミンチ 豚ミンチ 鮭 大豆 ベーコン 卵	玉葱 パセリ トマト 水菜 パプリカ コーン パナナ
29	金	ご飯 千草豆腐 鶏肉とさつまいの煮物 小松菜の胡麻和え えのきとわかめのすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 じゃこマヨトースト	米 油 パン マヨネーズ	豆腐 卵 ひじき 鶏肉 わかめ しらす	椎茸 ごぼう 人参 玉葱 小松菜 もやし えのき 葱 グレープフルーツ
30	土	焼うどん 胡瓜の酢の物 きのこの味噌汁 桃缶	【午前】 あられ 【午後】 かつばえびせん	うどん 油 米	豚肉 わかめ しらす ひじき	キャベツ 人参 たら もやし 胡瓜 トマト しめじ えのき みつば