

# 4月の献立表

| 日   | 月  | 火   | 水   | 木  | 金   | 土  |
|---|--|---|---|--|---|--|
|  <p>春の陽気を感じられるようになりました。暖くなり、気分も晴れやかになりますね！<br/>今月は栄養満点な春の食材がたくさん献立になっています。</p>  |  |   |   |  |   | <p>1 ご飯<br/>鱈の梅ソースかけ<br/>ほうれん草胡麻和え<br/>茶碗蒸し</p> <p>赤だし<br/>いちご</p> <p>桜蒸しパン</p>                  |
| <p>2 ご飯<br/>牛玉とじ<br/>オクラおろし和え<br/>ビーフン炒め</p> <p>味噌汁<br/>オレンジゼリー</p> <p>カットロール</p>   | <p>3 赤飯<br/>わかめうどん<br/>アスパラカニ和え<br/>とり天</p> <p>桃缶</p> <p>シフォンケーキ</p>   | <p>4 ご飯<br/>鶏のハーブ焼き<br/>キャベツのフレンチサラダ<br/>南瓜ハニーマスター煮</p> <p>コンソメスープ<br/>キャラメルムース</p> <p>ゆめパン</p> | <p>5 山菜炊き込みご飯<br/>赤魚煮つけ<br/>小松菜かか和え<br/>ひじき炒り煮</p> <p>けんちん汁<br/>メロン</p>  <p>スティックケーキ</p> | <p>6 ビーフカレー</p> <p>盛り合わせサラダ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ブチクレープ</p>                         | <p>7 ご飯<br/>鮭の焼き南蛮<br/>春雨サラダ<br/>筑前煮</p> <p>味噌汁<br/>コーヒーゼリー</p> <p>焼きドーナツ</p>           | <p>8 ご飯<br/>豚とじゃが芋の塩胡椒炒め<br/>白菜浅漬け<br/>はんぺんチーズ</p> <p>味噌汁<br/>ダイスゼリー(マスカット)</p> <p>アーモンドカステラ</p> |
| <p>9 たけのご飯<br/>ひろす<br/>小松菜五目和え<br/>蓮根と豚こま炒め</p> <p>赤だし<br/>あんみつ</p> <p>三角蒸し</p>  | <p>10 ご飯<br/>カレイのバター醤油焼き<br/>ポテトサラダ<br/>小松菜煮びたし</p> <p>鶏汁<br/>ココアムース</p> <p>桃山</p>   | <p>11 親子ちらし</p> <p>おくら梅えのき和え<br/>豆乳卵蒸し</p> <p>清まし汁<br/>桃とゼリー</p> <p>きんつば</p>                    | <p>12 高菜ご飯<br/>塩ラーメン<br/>青梗菜中華和え<br/>揚げ春巻き</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>よもぎまん</p>   | <p>13 ご飯<br/>鰯照り煮<br/>アスパラ胡麻ドレ和え<br/>豚ときくらげ中華炒め</p> <p>味噌汁<br/>いちご</p> <p>ポエム</p>    | <p>14 ご飯<br/>鶏の味噌漬け焼き<br/>ｽﾌﾟｯﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え<br/>五目玉子焼き</p> <p>清まし汁<br/>洋梨缶</p> <p>酒饅頭</p> | <p>15 ご飯<br/>春キャベツのメンチカツ<br/>ごぼうサラダ<br/>ピーマンしらす炒め</p> <p>味噌汁<br/>レモンティーゼリー</p> <p>黒糖饅頭</p>       |
| <p>16 ご飯<br/>鯖の塩焼き<br/>もやし中華和え<br/>厚揚げ炊き合わせ<br/>手作りふりかけ<br/>豚汁<br/>いちごムース</p> <p>薄皮パン</p>   | <p>17 ご飯<br/>チンジャオロース<br/>茄子わさび醤油和え<br/>シューマイ</p> <p>味噌汁<br/>みかん缶</p> <p>ロールちゃん</p>  | <p>18 コーンご飯<br/>春のかき揚げうどん<br/>そら豆の白和え</p> <p>さつま芋ムース</p> <p>カステラ</p>                            | <p>19 サルババ<br/>タッポックムタン<br/>ナムル<br/>チャプチェ</p> <p>ミヨクック<br/>クアイル</p>  <p>パウムクーヘン</p>     | <p>20 エビフライ巻<br/>稲荷寿司<br/>オクラボン酢和え<br/>ミートボール煮</p> <p>赤だし<br/>桜羊羹</p> <p>スイートポテト</p> | <p>21 ご飯<br/>クリームシチュー<br/>盛り合わせサラダ</p> <p>オレンジ</p> <p>薄皮パン</p>                          | <p>22 ご飯<br/>鰻のかば焼き<br/>いんげん黒ごま和え<br/>れんこん青のり塩炒め<br/>肉味噌<br/>豆乳汁<br/>ヨーグルトムース</p> <p>デニッシュ</p>   |
| <p>23 ご飯<br/>豚の甘辛炒め<br/>キャベツ旨ダレ和え<br/>里芋煮</p> <p>清まし汁<br/>ダイスゼリー (みかん)</p> <p>ミニどら焼き</p>  | <p>24 枝豆ピラフ<br/>チキンカツ<br/>白菜フレンチサラダ<br/>アスパラコンソメ煮</p> <p>コーンスープ<br/>桃缶</p> <p>ゆめパン</p>   | <p>25 ご飯<br/>白身魚おろし煮<br/>ピーマン塩昆布和え<br/>豚肉入り卵の花</p> <p>かきたま汁<br/>紅茶ゼリー</p> <p>抹茶饅頭</p>           | <p>26 ご飯<br/>焼肉炒め<br/>茄子しそ和え<br/>さつま芋オレンジジュース煮</p> <p>チゲスープ<br/>みかん缶</p> <p>吹雪饅頭</p>  | <p>27 ご飯<br/>豚の角煮<br/>ほうれん草錦糸和え<br/>南瓜ソテー</p> <p>味噌汁<br/>桃ゼリー</p> <p>栗カステラ饅頭</p>     | <p>28 麻婆丼</p> <p>青梗菜ザーサイ和え<br/>エビ玉チリ</p> <p>中華スープ<br/>杏仁フルーツ</p> <p>よもぎ蒸し</p>           | <p>29 春の散らし寿司</p> <p>はりはり漬け<br/>れんこんのつくね</p> <p>清まし汁<br/>いちご</p> <p>抹茶今川焼き</p>                   |
| <p>30 ご飯<br/>魚パン粉焼<br/>ピーマンツナ和え<br/>茄子のミートソース炒め</p> <p>厚揚げととろろの清まし汁<br/>リンゴゼリー</p> <p>苺スペシャル</p>  | <p>昨年度は1年をかけて日本各地の郷土料理やご当地グルメを献立に取り入れ、食文化や食習慣に触れていただきました。そして今年度は日本を飛び出し、新たに【世界のお料理企画】がスタートします！はじめましてのお料理、馴染のある食材ではあるけれど新しい味…など新しい発見や楽しい驚きに繋がれば良いな、と思っています。</p>  |   |   |  |   |  |