



4月のこんだて



1日 (月)	2日 (火)	△3日 (水) △	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・茹で野菜サラダ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の塩麹焼き ・五目きんぴら ・わかめのみそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンナゲット ・ツナ入りサラダ ・ワンタンスープ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムフライ ・豚肉と大根の炒り煮 ・寄席豆腐汁 ・キャラメルプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちくわの磯辺揚げ ・野菜のごま和え ・豆腐のみそ汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・具沢山うどん汁 ・シュウマイ ・バナナ
8日 (月)	9日 (火)	△10日 (水) △	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ・チキンフレーク焼き ・花野菜サラダ ・五目スープ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・三色丼 ・ちくわときゅうりのサラダ ・大根のみそ汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・カリフラワーと挽肉のカレー炒め ・むらくも汁 ・フルーツクリーム和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏マヨ ・青じそサラダ ・チンゲン菜のスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の竜田揚げ ・納豆和え ・玉ねぎのみそ汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめ入りうどん汁 ・チキンナゲット ・バナナ
15日 (月)	16日 (火)	△17日 (水) △	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・ツナサラダ ・プルプルフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の甘みそ焼き ・ひじきの炒め煮 ・春の豚汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とじゃが芋のみそソース和え ・ふわふわスープ ・フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子 ・五色和え ・味噌ラーメン汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ササミのレモンソース煮 ・スパゲティサラダ ・野菜スープ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・根菜入りうどん汁 ・ウインナー ・バナナ
22日 (月)	23日 (火)	△24日 (水) △	👑25日 (木) 👑	26日 (金)	27日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ・肉巻き ・ナムル ・麻婆豆腐 ・ハバロア 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・和風サラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ入りハンバーグ ・マカロニサラダ ・麩のスープ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ナポリタン ・鶏の唐揚げ ・ポテトサラダ ・わかめスープ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の揚げ煮 ・ブロッコリーのわかか和え ・キャベツのみそ汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉入りうどん汁 ・肉団子 ・バナナ
29日 (月)	30日 (火)	<p>※献立は都合により変更になることもあります。</p> <p>※毎週水曜日はおにぎりデーとなっています。</p> <p>お手数おかけしますが、ももくみ・すみれくみもおにぎりの持参をお願いします。</p> <p>※25日(木)は誕生会でご飯はおりません。</p> <p>※今年度から3歳未満児は午前・午後のおやつ時に牛乳を提供します。</p>			
昭和の日	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼き ・大根とツナのサラダ ・えのきのみそ汁 ・オレンジ 				

【4月が旬の食べ物】 グレープフルーツ

グレープフルーツの旬の時期は、冬の終わりから春にかけて。グレープフルーツの中でも、一般的なマーシュという果肉がホワイトとも呼ばれる品種と、果肉が赤みをおびているルビーという品種もこの時期に旬を迎えます。疲れた体を癒やしてくれるクエン酸が豊富で、他にも肌や体の調子を整えてくれるビタミン群がたっぷり。そのまま食べるのも良いですし、ジュースにしてもおいしくいただけます。

