






月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



  
 ≪4月に使用した地元野菜≫
   
 ・黒大豆
   
 ・大納言小豆
   






**7** ごはん・牛乳
   
 くじら肉のオーロラソース
   
 大根の甘酢和え
   
 とうふのみそ汁
   


**10** そぼろどんぶり・牛乳
   
 (とりそぼろ・いりたま)
   
 わかめのみそ汁
   
 いちご
   


**11** ごはん・牛乳
   
 すき焼き煮
   
 ごじゃこ
   
 きゅうりの酢の物
   


**12** サケとコーンの酢飯
   
 ちくわの磯部揚げ
   
 小松菜ともやしのごま和え
   
 若竹汁・花見だんご
   


**13** 小パン・牛乳
   
 スープスパゲティ
   
 黒豆のきなこ豆
   
 野菜サラダ
   


**14** ごはん・牛乳
   
 マーボー豆腐
   
 蒸ししゅうまい
   
 チンゲン菜のごま炒め
   



**17** ゆかりごはん・牛乳
   
 かやくうどん
   
 イカナゴのから揚げ
   
 ごぼうのごま酢和え
   



**18** ごはん・牛乳
   
 とり肉のから揚げ
   
 もやしのナムル
   
 ワンタンスープ
   



**19** カレーライス・牛乳
   
 (麦ごはん)
   
 プレーンオムレツ
   
 ほうれん草のアーモンド和え
   



**20** パン・牛乳
   
 スティックドック
   
 ポテトサラダ
   
 野菜スープ・清見オレンジ
   


**21** 赤飯・牛乳
   
 サケの塩焼き
   
 小松菜とキャベツのおひたし
   
 じゃがいものみそ汁・みかんゼリー
   


**24** ごはん・牛乳
   
 たまごとし煮
   
 手作りひじきふりかけ
   
 もやしの甘酢和え
   


**25** ごはん・牛乳
   
 わかさぎフライ
   
 五目豆煮
   
 たまねぎのみそ汁
   


**26** ごはん・牛乳
   
 サワラの木の芽みそ
   
 たけのこのおかか煮
   
 沢煮椀・いちご
   


**27** 小パン・牛乳
   
 たまごチーズサラダ
   
 ポークビーンズ
   
 清見オレンジ
   


**28** ごはん・牛乳
   
 酢豚
   
 中華和え
   
 味付けのり
   
