

家庭数

4月のこんだて

こんげつ もくひょう
 今月の目標
 みまわ せいけつ
 身の周りを清潔にしよう!

日曜	こんだてのめい 献立名	牛乳	あか なかま 赤の仲間 血や肉になる	あいら なかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 体の調子を整える
10 水	たけのこごはん 磯香和え 鱧の西京焼き お花見汁	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら みそ のり とうふ かつおぶし	こめ あぶら さとう	たけのこ しょうが こまつな はくさい にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ
11 木	スパイシーライスのクリームソースかけ 鶏肉と野菜のタンドリーソース 甘夏ゼリー	○	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう かんてん	こめ マーガリン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが
12 金	肉うどん 野菜とツナの塩昆布和え 青のりポテト	○	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ ぶたにく ツナ こんぶ あおのり	うどん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ きゅうり こまつな もやし
15 月	マーボー豆腐丼 ワンタンスープ 豆乳寒	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ こんぶ かんてん とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし こまつな にんじん みかん レモン
16 火	ごはん キャロットドレッシングサラダ ウィナーとじゃがいものスープ 白身魚のオーロラソース	○	ぎゅうにゅう メルルサー ソーセージ	こめ エッグ・マッシュ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ きゅうり こまつな キャベツ にんじん ホーン レモン にんにく しめじ
17 水	カレーライス 揚げタコサラダ バナナ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン でんぶん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり セロリー バナナ
18 木	ごぼうのまぜごはん 鶏の照焼き のっぺい汁	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ かつおぶし	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ごぼう グリピース しょうが にんじん だいこん こんにやく ねぎ
19 金	手作りかぼちゃパン ツナコーンサラダ 春キャベツのシチュー	○	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうにゅう	きょうりきこ こむぎこ さとう マーガリン じゃがいも	かぼちゃ きゅうり だいこん ホーン たまねぎ はるキャベツ にんじん ブロッコリー マッシュルーム
22 月	味噌ラーメン ジャンボ揚げ餃子 海藻サラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ だいず かいそう	ちゅうかめん あぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが しいたけ もやし ホーン ねぎ にんじん キャベツ ニラ]だいこん きゅうり
23 火	チャプチェ丼 ぶどうゼリー 鶏団子スープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく かんてん	こめ あぶら さとう はるさめ でんぶん	たまねぎ まめもやし たけのこ ぶなしめじ ピーマン ニラ チンゲンサイ ほうれんそう だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ ぶどう レモン
24 水	卵入りチキンライス フレンチサラダ オニオンスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム ベーコン	こめ マーガリン あぶら さとう じゃがいも	にんじん グリピース マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり ホーン セロリー
25 木	ごはん お麩のすまし汁 生揚げの味噌炒め いちご	○	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とうふ かつおぶし こんぶ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん おふ	しょうが にんじん ねぎ しいたけ ぶなしめじ こまつな だいこん えのきたけ いちご
26 金	オレンジシュガートースト アスパラとハムのマリネ 鱧のトマトシチュー	○	ぎゅうにゅう ハム ベーコン たら	パン ざらめ マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	オレンジ アスパラガス たまねぎ キャベツ ピーマン レモン にんにく しょうが マッシュルーム にんじん セロリー トマト

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、えのき、しめじが届きます。

<p>身だしなみを整え ましょう</p>	<p>協力して準備を しましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧 に盛り付けま しょう</p>	<p>汁物は底からよくか き混ぜ、具を均等に よそいましょう</p>	<p>机の上はきれいに片 付けましょう</p>	<p>換気をして空気を入 れ替えましょう</p>	<p>手をせっけんできれ いに洗いましょ う</p>	<p>「いただきます」を するまで、席で静か に待ちましょう</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------------	------------------------------	------------------------------------	--