




4月 献立カレンダー

☆「ごはん」「牛乳」は、毎日つきます。
☆四角で囲んでいるのは、ランチボックスのおかずです。

月	火	水	木	金
<p>お玉マークを目安に盛り付けましょう マークのない日は汁物です</p> <p>↓</p> <p>1杯半</p> 	<p>ごはんは写真を目安に盛り付けましょう</p> <p>↓</p> 	<p>12 大根のすまし汁</p> <p>ヤンニョムチキン 焼きビーフン あま夏みかん缶</p> <p>ヤンニョムチキンは韓国朝鮮のソウルフードです。みそ「コチジャン」や香辛料・ニンニク・生姜などを混ぜ込んだヤンニョムという甘だれを鶏肉のから揚げにかけて仕上げます。</p>	<p>13 厚揚げのみそ汁</p> <p>キャベツミンチカツ こんにやくと鶏肉の炒め物 もやしとハムのサラダ 豚ひじきふりかけ</p> <p>キャベツの祖先はケールという野菜です。ケールは、ヨーロッパではサラダやスープなどにして日常食べられている野菜です。日本ではくせが強く独特の苦みがあり「青汁」の材料として知名度があります。</p>	<p>14 鶏肉のクリームシチュー</p> <p>魚介ナゲット ブロッコリーとツナのサラダ 枝豆</p> <p>2杯</p> 
<p>17 わかめスープ</p> <p>ハンバーグのおろしソースかけ キャベツのカレーソテー ポテトサラダ</p> <p>ハンバーグはそもそも騎馬民族のタルタル人が肉や野菜をみじん切りにして混ぜて焼いていたものが、ヨーロッパに伝わりドイツのハンブルグの名前から名づけられました。</p>	<p>18 白菜のみそ汁</p> <p>鶏肉のから揚げ ウインナーと大豆のトマト煮 切干大根の煮物</p> <p>切干大根は生の青首大根を干したものです。大根を干すことでその水分が抜け甘味が増すうえ栄養価も凝縮します。</p>	<p>19 豚じゃが</p> <p>いかフライ 小松菜のごま和え かつおふりかけ</p> <p>かつおふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。</p> <p>1杯</p> 	<p>20 コンソメスープ</p> <p>ポークコロケ なすとピーマンのみそ煮 ハムとひじきのサラダ</p> <p>「なす」と「ピーマン」はともに「夏野菜」と呼ばれる野菜の仲間です。その季節に旬を迎える野菜は最も栄養価が高く価格も安くなります。夏野菜の仲間には、ほかに「かぼちゃ」や「トマト」があります。</p>	<p>21 マーボー豆腐</p> <p>チヂミ ごぼうサラダ かみかみ大豆</p> <p>1杯</p> 
<p>24 大根のみそ汁</p> <p>さけフライ ミートスパゲティ ささみとわかめのサラダ ゆかりふりかけ</p> <p>さけの骨に気をつけて食べましょう。ゆかりふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。</p> 	<p>25 ポークカレーライス</p> <p>チキンカツ コールスローサラダ ぶどうゼリー</p> <p>ぶどうゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れて下さい。</p> <p>2杯</p> 	<p>26 豚肉のマスタード炒め</p> <p>あじハンバーグの照り焼き マカロニサラダ フルーツナタデココ</p> <p>あじの骨に気をつけてあじハンバーグを食べましょう。</p>  <p>1杯</p> 	<p>27 ポトフ</p> <p>鶏肉のしょうがじょうゆ焼き 春雨サラダ じゃこピーマン</p> <p>1杯</p> 	<p>28 豆腐のすまし汁</p> <p>豚肉のプルコギ ツナのおろし和え 白菜の煮びたし きな粉わらびもち</p> <p>大根は、根の部分を食べる野菜です。大根の上の部分は大根おろしに、先の部分はからみが強いので煮物にするとおいしいです。</p>



箸・ナフキンは毎日持ってきましょう

スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです