４月の献立

そら豆

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。
子どもたに、さやむきのお手伝いをしてもらいます。
割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、
感動モノです。少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ５月の味覚です！

日付	献立	主な食材	おやつ
1 （月）	・焼きそば　・わかめスープ ・ししゃも	豚肉・ちくわ・人参・キャベツ・玉ねぎ・ もやし・わかめ・ししゃも・小豆・米・もち米	牛乳 赤飯おにぎり
2 （火）	・手作りがんもどき　・赤だし汁 ・五色あえ	木綿豆腐・鶏ひき肉・人参・ひじき・油揚げ 干ししいたけ・しらたき・こまつな・キャベツ・ しめじ・ねぎ・食パン・ツナ	スキムミルク シーマヨトースト
3 （水）	・魚のカレー醤油焼き　・肉団子スープ ・切干大根のサラダ	さわら・小松菜・人参・切干大根・鶏ひき肉・ 白菜・たまねぎ・えのき・マカロニ	牛乳 マカロニあべかわ
4 （木）	・肉じゃが　・果物 ・小魚三杯酢	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・こんにゃく・ グリンピー・しらす・オレンジ・	スキムミルク バタークッキー
5 （金）	・麻婆丼　・中華スープ ・中華風和え物	米・木綿豆腐・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・ 干ししいたけ・にら・しょうが・ほうれんそう・ もやし・れんこん	牛乳 れんこんチップス
6 （土）	・豚丼 ・みそ汁	米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ・ 油揚げ・キャベツ	牛乳 菓子
8 （月）	・ごはん　・わかめの酢の物 ・高野豆腐の五目煮　・みそ汁	豚肉・高野豆腐・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ 干ししいたけ・グリンピース・しめじ・ねぎ・ キャベツ・きゅうり・わかめ	牛乳 ベジータクラッカー
9 （火）	・スパニッシュオムレツ　・野菜スープ ・スパゲティソテー ・ブロッコリーの塩茹で	卵・鶏ひき肉・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ じゃがいも・チーズ・牛乳・スパゲティ・ ピーマン・ブロッコリー・キャベツ・しめじ	スキムミルク カルピスケーキ
10 （水）	・魚の塩焼き　・豆乳汁 ・きんぴらごぼう	鮭・ごぼう・人参・こんにゃく・ピーマン・ ごま・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・豆乳・ニラ	牛乳 ニラせんべい
11 （木）	・野菜のコンソメ煮　・粉ふきいも ・チキンソテー	ウインナー・キャベツ・人参・玉ねぎ・鶏肉・ エリンギ・ブロッコリー・じゃがいも・ 食パン・りんご	スキムミルク ジャムサンド
12 （金）	・おにぎり　・ブロッコリーツナ和え ・ポテトグラタン　・プチゼリー ・から揚げ	米・鶏肉・しょうが・じゃがいも・玉ねぎ・ 人参・粉チーズ・ブロッコリー・ツナ・ ゼリー・そうめん・ねぎ	牛乳 にゅうめん
13 （土）	・カレーピラフ ・野菜スープ	米・たまねぎ・人参・エリンギ・ピーマン・ キャベツ・チンゲン菜・エリンギ	牛乳 菓子

今月のレシピ　鮭たま丼

材料（4人分）

・ごはん・・・４善　・鮭・・・・・200ｇ
・塩・・・・・・少々　・すりごま・・4ｇ
・卵・・・・・・・２個　・もみのり・・4ｇ
・さやいんげん・・・12ｇ

作り方

①スクランブルエッグを作る。
②飾り用のさやいんげんを茹でる。
③鮭に塩をして焼く。
④焼けた鮭とスクランブルエッグ、ごまを混ぜ合わせる。
⑤丼ぶりにごはん、もみのり、④、いんげんの順に盛り付ける。

日付	献立	主な食材	おやつ
15 （月）	・ケチャップライス　・グリーンサラダ ・ささみスティック　・コンソメスープ	米・ウインナー・人参・たまねぎ・エリンギ・ ピーマン・ささ身・キャベツ・きゅうり・ えのきたけ・そら豆	牛乳 そら豆
16 （火）	・魚のバター風味焼き　・トマトスープ ・アスパラのポテトサラダ	かじき・じゃがいも・アスパラガス・ キャベツ・玉ねぎ・人参・ホールトマト缶	牛乳 ゆかりおにぎり
17 （水）	・松風焼き　・さつま汁 ・煮豆　・果物	鶏ひき肉・木綿豆腐・人参・玉ねぎ・金時豆・ 鶏肉・さつまいも・ごぼう・白菜・ねぎ・ キウイ	スキムミルク 菓子
18 （木）	・春巻き　・チンゲン菜のスープ ・中華サラダ	豚ひき肉・春雨・人参・玉ねぎ・にら・ 春巻きの皮・キャベツ・わかめ・もやし・ベ ーコン・チンゲンサイ	スキムミルク ココアクッキー
19 （金）	・鮭たま丼　・もずくのみそ汁 ・菜の花和え	米・鮭・卵・いんげん・焼きのり・油揚げ・ キャベツ・人参・菜の花・玉ねぎ・もずく・ りんご・さつまいも	牛乳 アップルポテト
22 （月）	・ハヤシライス　・ゆで卵 ・コールスローサラダ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ・ グリンピース・ハヤシルウ・キャベツ・ きゅうり・卵	牛乳 小魚・菓子
23 （火）	・魚の照り焼き　・春キャベツのみそ汁 ・おからサラダ	さわら・おから・油揚げ・ちくわ・人参・ こんにゃく・干ししいたけ・ねぎ・キャベツ・ 玉ねぎ・小松菜	スキムミルク 菜めしおにぎり
24 （水）	・野菜のオイスター炒め ・ばんさんすう　・わんたんスープ	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲンサ イ・しめじ・春雨・もやし・小松菜・にら しゅうまいの皮・豚ひき肉・サツマイモ	牛乳 さつまいもの ごま団子
25 （木）	・豚肉南部焼き　・すまし汁 ・チャンプルー	豚肉・小松菜・人参・しめじ・もやし・ コーン・豆腐・玉ねぎ	スキムミルク チーズ蒸しパン
26 （金）	・ごはん　・かみかみふりかけ ・春野菜の煮物　・青菜のおひたし ・果物	米・塩こんぶ・かつお節・ごま・鶏肉・ さつま揚げ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ たけのこ・こんにゃく・さやえんどう・ 小松菜・りんご	牛乳 豆乳みかんゼリー
27 （土）	・ビビンバ丼 ・サムゲタン風スープ	米・豚ひき肉・もやし・にら・豆腐・ キャベツ・人参・玉ねぎ・ねぎ・オレンジ	牛乳 菓子