

今週の献立

令和8年 4月 13日 ~ 4月 19日

	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん 茄子のみそ汁 五色きんぴら 漬物 牛乳	ごはん しめじのみそ汁 切り干し大根の煮物 漬物 牛乳	ごはんかパン選択 白菜のみそ汁 卵焼き 海苔か果物 牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 いわしの佃煮 漬物 牛乳	ごはん 大根のみそ汁 厚揚げの煮物 漬物 牛乳	ごはん えのきのみそ汁 山芋とろろ 漬物 牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 昆布と大豆の煮物 漬物 牛乳
昼	麦ごはん 魚の梅みそ焼き うの花サラダ 漬物 ミルミル	麦ごはん 魚の天ぷら 法蓮草のピーナッツ和え 蓮根の梅和え 清し汁	麦ごはん 鮭のポテサラ焼き 小松菜の煮浸し 清し汁 プルーンの紅茶漬け	麦ごはん 鶏の炭火焼き 筍の白和え 野沢菜昆布 ジョア	麦ごはん 白身魚の蒸し物 レタスとツナのみそサラダ 清し汁 洋ナン缶	麦ごはん 牛肉と舞茸の佃煮 かに玉風 清し汁 フルーツヨーグルト	梅ご飯 彩り野菜の豆腐よせ 豚肉と大根の煮物 味噌汁 苺
夕	麦ごはん 豚肉のポン酢炒め 茄子と桜エビの煮物 抹茶ゼリー	麦ごはん 五目豆腐 ニラともやしの胡麻和え しば漬け とろろ汁	麦ごはん 豚肉のピカタ 塩肉じゃが ちゅうかクラゲ オレンジゼリー	麦ごはん 魚の照り焼き わかめとツナサラダ 茄子のからし和え	【ごちそうの日】 豆ごはん 新じゃがの肉巻き 刺身 キャベツとカニかまの清し汁 甘夏ジュレ	麦ごはん タラの野菜蒸し はるさめサラダ 煮豆	麦ごはん 柔らかチキンカツ 春雨の酢の物 なめ茸のおろし和え

栄養士より

鹿児島産新じゃがが出回ってきました。新じゃがとは、収穫してすぐに出荷される、皮が薄くみずみずしい

春のじゃがいものことで皮ごと調理できるのも今だけです。園では皮はむいて使用しますが、この時期家庭では皮ごとゆでたり、揚げたりしてこの時期ならではの料理はいかがでしょう😊



栄養士
鷺崎由希子