






# 4月 予定献立表



R6.4.1

まつばら保育園

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
ごはん ポークチャップ チンゲン菜のみそ汁 コールスローサラダ いちご米粉蒸しパン	けんちんうどん チャーシューサラダ 煮豆 桜エビチーズおかかおにぎり	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 人参とろろ中華スープ 切干大根煮 カルピスポンチ	ごはん 鶏肉のはちみつ照焼き 豆腐と水菜のみそ汁 れんこんの金平 ツナマヨコーンパン	ごはん 白身魚のカレーピカタ きゃべつのみそ汁 こぎつねサラダ 黒ごまラスク	麻婆豆腐丼 わかめスープ もやしのナムル お菓子
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
ごはん 筑前煮 かぶのみそ汁 青菜の納豆和え プチパン	スパゲティボリタン ジュリエンスープ ポテトサラダ 甘辛そぼろおにぎり	ごはん 豆腐のまさご焼き なめこのみそ汁 きゃべつの中華サラダ ソフトミルクゼリー	ごはん 豚肉のさっぱり焼き 切干大根のみそ汁 カミカミサラダ 麩のラスク	ごはん 鮭の西京焼き のっぺい汁 すき昆布煮 マーラーカオ	きじ焼き丼 せん切り野菜のみそ汁 ポパイサラダ お菓子
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
ごはん ポークジンジャー ニラ玉みそ汁 ひじきサラダ チーズ蒸しパン	きつねうどん きゃべつシュウマイ イタリアンおにぎり	ごはん 鮭の塩麴焼き 田舎汁 五目大豆煮 おやつ焼きそば	ごはん 鶏肉のごまがらめ 高野豆腐のみそ汁 キャベツのミモザサラダ パンナコッタ	ごはん カレイの唐揚げ かに玉春雨スープ しゃぶしゃぶサラダ ヨーグルトポムポム	スパイシーピラフ 鶏団子とセロリのスープ 切干大根サラダ お菓子
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
ごはん 鮭の照焼き 豆腐のみそ汁 レバナラ炒め じゃこトースト	ケチャップライス チキンカツ オニオンスープ スパゲティ和風サラダ <b>お誕生会スイーツ</b>	森のスパゲティ チョップドスープ レタスサラダ たぬきおにぎり	ごはん バーベキューチキン 黄花湯 中華風春雨サラダ いちごババロア	ごはん 白身魚の洋風ごま照焼き 根菜のあられ汁 パリパリワントンサラダ チーズヨーグルトマフィン	照り豚丼 ふのりのみそ汁 人参サラダ お菓子
29日(月)	30日(火)	 <p>23日(火)は、ハッピーランチ で、ランチプレートを使用しますの で、お弁当箱は使いません。</p> 			
	肉うどん 豆腐のキッシュ 鮭わかめおにぎり				

## 4月の食養生

春の養生の基本は、五臓の“肝”の機能を高めることです。“肝”の主な機能には代謝を促すことや解毒などがあります。冬の間に代謝が落ちて体に溜まった余分な物を取り除くため、旬の野菜を取合わせて“肝”の養生に努めましょう。

おススメ食材：たけのこ・ふきのとう・菜の花・ニラ・きゃべつ・アスパラガス・玉葱・セロリ・山菜・柑橘類・レバー・かつお・まぐろ等



お誕生会スイーツ いちごケーキ