

4月のまんだて

月	火	水	木	金	土
		1日 魚の南蛮付け 炊き込みご飯 味噌汁 ご飯 果物 二色サンド ミルク	2日 エビフライ ごぼうサラダ かき玉汁 ご飯 果物 手作りパン ミルク	3日 焼き肉 丼 わかめスープ ご飯 果物 とうきび蒸しパン ミルク	4日 ポパイとオリーブの パスタ 果物 カルシュウムおにぎり お茶
6日 入園式 紅白万十	7日 コロケ ひじきと豆腐のサラダ すまし汁 ご飯 果物 せんべい ヨーグルト	8日 具たくさんオムレツ レタストマト 味噌汁 ご飯 果物 かりんとう ミルク	9日 鶏肉の香り揚げ ベジタブルサラダ きのこスープ ご飯 果物 スコーン ヨーグルト	10日 カレーライス キャベツのゆかり和え 果物	11日 ツナ入り卵丼 キャベツとベーコンスープ クッキー バナナ
13日 筑前煮 味噌汁 果物 ご飯 シナモンtoast ミルク	14日 魚のムニエル 野菜の胡麻和え わかめスープ ご飯 果物 ロールケーキ ヨーグルト	15日 麻婆春雨 ふりかけ ご飯 果物 冷やしミルクしるこ お茶	16日 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 果物 胡麻入り豆腐ドーナツ ヨーグルト	17日 魚の甘酢あんかけ トマトのかき玉汁 ご飯 果物 スイートポテト ミルク	18日 ちゃんぽん トースト 牛乳
20日 さばの味噌煮 かぼちゃの煮物 にらスープ ご飯 果物 黄粉揚げパン ミルク	21日 メンチカツ 春雨の酢の物 味噌汁 ご飯 果物 ランチクラッカー ヨーグルト	22日 さばのバター焼き 菜の花の豆乳ソース ミネストローネ ご飯 果物 お好み焼き お茶	23日 パーティーの日 お子様ランチ ミートボール ポテトサラダ ポッキー 竹の子ご飯 フルーツゼリー ヨーグルト	24日 子育て団子汁 ふりかけ ご飯 果物 ご飯のお焼き ミルク	25日 あんかけ焼きそば ラスク 牛乳
27日 味噌カツ かぼちゃとひじきの煮物 味噌汁 ご飯 果物 マドレーヌ ミルク	28日 春野菜のかき揚げ 煮豆 なめこ汁 ご飯 フレンチトースト ミルク	29日 昭和の日	30日 厚揚げの中華煮 グリーンピースご飯 すまし汁 果物 ヨーグルトケーキ ミルク		



春を楽しみましょう!

「旬内に竹の子となり、旬外に竹となる、故に、字、旬に従う」旬の王様、竹の子が、春の野菜を代表して「旬」の意味を強調しているようです。

木々が芽吹き、花開く春は、食べ物も生命力に満ち、躍動感があふれています。おにぎりを握って、少し遠出をし、春のエネルギーを吸収しましょう。ついでに摘み草も楽しみ、旬の食卓を飾ってみませんか。いつものサラダにすみれやさくらの花一輪。おつゆの中には、菜の花ひと枝、それだけで、いつもの食卓がグリーンと春めいて変身します。ほんの少しの心遣いで、子どもたちとの会話もすすむことでしょう。これこそ、最高級の我がファミリーレストランです。



4月の夕食

さやえんどうの菜種煮

金鍋にだし汁大3・砂糖小1
塩1つまみを煮立て、ゆでた
さやえんどうを入れて煮、
溶き卵を加え、
からませる。

酢豚

豚肉切りは片栗粉を
まぶして揚げておく。
筍・いたけ・人参・玉ねぎ
えんどう 等を火かけ、
肉を加え、しょう油
酢・砂糖で
味をつけ、片栗粉
でとろみをつける。

4月の夕食

煮魚

さやえんどうの
菜種煮
五目みそ汁

あさりの酒だし

ゆきと厚揚げの煮物
ふきの葉の辛煮
みそ汁

筍ごはん

ゆでた筍のうす切りと、
油あげの糸切りに米1-1杯
に炊飯器に入れ、酒・しょう油
を加え、炊く。

ふきの葉の辛煮

ふきの葉はさつゆで
水でよくさらし、絞る。
あらみじん切にする。
酒・しょう油・梅干で炊き煮。
(1/2C)(大3)(1-2)

