

|               | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 火                                                                        | 水                                                       | 木                                                      | 金                                                                           | 土                                                         | 日                                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 🌸栄養ーロメモ🌸                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |                                                         |                                                        | 1                                                                           | 2                                                         | 3                                                                                     |
| 屋<br>食<br>おやつ |  <p>花祭り</p> <p>4月8日はお釈迦様の誕生日をお祝いする、花祭りという行事が各地のお寺で開かれているそうです。お釈迦様の立像の上に、椿や桜、レンギョウ等のお花を飾ります。立像には、アマチャヅルの葉を乾燥・発酵させて作った「甘茶」をひしゃくで注いで拝みます。「甘茶」は麦茶を甘くしたような味で、家族の健康と幸せを祈って飲み合う習慣があります。花祭りは、無病息災を祝うお祭りでもあります。</p> |                                                                          |                                                         |                                                        | お赤飯（ごま塩）<br>すまし汁<br>鯖のおろし煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>季節の果物<br>やわらかおかき（うす塩）<br>あんドーナツ | ごはん<br>中華スープ<br>回鍋肉<br>薩摩芋と昆布の煮物<br>パイナップル<br>プリン<br>ドーナツ | ごはん<br>すまし汁<br>肉豆腐<br>小松菜のきのこ和え<br>果物<br>おやつアラカルト                                     |
|               | 4（どら焼きの日）                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5                                                                        | 6                                                       | 7                                                      | 8                                                                           | 9（よいPマンの日）                                                | 10                                                                                    |
| 屋<br>食<br>おやつ | ハヤシライス<br>スープ<br>グリーンサラダ<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                                                             | ごはん<br>トマトと卵のスープ<br>赤魚の中華蒸し<br>さつまいもサラダ<br>キウイフルーツ                       | ごはん<br>コンソメスープ<br>スパニッシュオムレツ<br>ツナごぼうサラダ<br>オレンジ        | ごはん<br>みそ汁<br>豚の梅炒め<br>青梗菜の辛し和え<br>巨峰or黄桃              | やきそば<br>中華スープ<br>おくら胡麻和え<br>パイナップル                                          | ごはん<br>みそ汁<br>鶏肉とピーマンの塩炒め<br>がんもの含め煮<br>バナナ               | 梅がゆ<br>すまし汁<br>鯖の味噌煮<br>ひじきとくわいのサラダ<br>果物                                             |
|               | どんやき<br>せんべい                                                                                                                                                                                                                                                                                | チーズババロア<br>シュウクリーム<br>クッキー                                               | 杏仁豆腐<br>バームロール                                          | いちご蒸しパン<br>サブレ                                         | ふどうゼリー<br>クリームサンド<br>クッキー                                                   | 今川焼き<br>せんべい                                              | おやつアラカルト                                                                              |
|               | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12（パン記念日）                                                                | 13                                                      | 14（オレンジデー）                                             | 15                                                                          | 16                                                        | 17（なすび記念日）                                                                            |
| 屋<br>食<br>おやつ | ごはん<br>コンソメスープ<br>野菜たっぷりカレー<br>オニオン＆コールスロー<br>キウイフルーツ                                                                                                                                                                                                                                       | サンドウィッチ<br>①たまご<br>②ツナマヨ<br>③人参とクリームチーズ<br>コーンスープ<br>鶏の唐揚げ<br>ジョアorヨーグルト | ごはん<br>みそ汁<br>和風ロールキャベツ<br>ひじきの煮物<br>巨峰or黄桃             | ごはん<br>わかめスープ<br>八宝菜<br>薩摩芋と昆布の煮物<br>オレンジ              | ごはん<br>スープ<br>シーフードカレー（福神漬）<br>カッターチーズのサラダ<br>バナナ                           | ごはん<br>すまし汁<br>鯖の塩焼き<br>冬瓜のそぼろ煮<br>りんご                    | ごはん<br>中華スープ<br>麻婆茄子<br>中華サラダ<br>果物                                                   |
|               | 黒糖まんじゅう<br>おかき                                                                                                                                                                                                                                                                              | ココアのムース<br>ウエハース                                                         | カステラ<br>甘納豆                                             | やわらかおかき（砂糖醤油）<br>まんじゅう                                 | スイートポテト<br>チョコレート                                                           | お花見団子                                                     | おやつアラカルト                                                                              |
|               | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 19                                                                       | 20                                                      | 21                                                     | 22                                                                          | 23（しじみの日）                                                 | 24                                                                                    |
| 屋<br>食<br>おやつ | ごはん<br>コンソメスープ<br>赤魚の南風風煮込み<br>マカロニと卵のサラダ<br>パイナップル                                                                                                                                                                                                                                         | ごはん<br>けんちん汁<br>鶏肉の旨煮<br>千草和え<br>キウイフルーツ                                 | ごはん<br>オニオンスープ<br>エビフライ＆野菜コロッケ<br>カニ風味スバゲッティサラダ<br>オレンジ | オムライス<br>コンソメスープ<br>ジャーマンポテト<br>ツナコリーサラダ<br>巨峰or黄桃     | ごはん<br>コンソメスープ<br>チキンのトマトソースかけ<br>オニオン＆コールスロー<br>甘夏みかん                      | ごはん<br>しじみのみそ汁<br>赤魚のとろろ蒸し<br>やわらかきんぴら<br>パイナップル          | ごはん<br>中華スープ<br>芙蓉蟹<br>蒸し鶏のサラダ<br>果物                                                  |
|               | コーヒーゼリー<br>クッキー                                                                                                                                                                                                                                                                             | たいやき<br>せんべい                                                             | 抹茶ババロア（小豆ソース）<br>おかき                                    | ブチケーキ<br>ウエハース                                         | いちごミルクプリン<br>ドーナツ                                                           | クリームコンフェ<br>ソフトクッキー                                       | おやつアラカルト                                                                              |
|               | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 26                                                                       | 27                                                      | 28                                                     | 29（昭和の日）                                                                    | 30                                                        |                                                                                       |
| 屋<br>食<br>おやつ | ごはん<br>すまし汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き風<br>おくらとモロヘイヤのおかき<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                                          | ごはん<br>コンソメスープ<br>キーマカレー<br>シーザーサラダ<br>巨峰or黄桃                            | ごはん<br>みそ汁<br>ぶり大根<br>ほうれん草の白和え<br>キウイフルーツ              | ロールパン<br>コンソメスープ<br>シュクメルリ<br>ヤングコーンとチーズのサラダ<br>パイナップル | 五目炒飯<br>わかめスープ<br>焼売（キャベツ）<br>もやしのナムル<br>バナナ                                | ごはん<br>鍋汁<br>豚肉の七味醤油ソテー<br>大根サラダ<br>オレンジ                  |  |
|               | やわらかおかき（きな粉）<br>あんドーナツ                                                                                                                                                                                                                                                                      | 今川焼き（カスタード）<br>甘納豆                                                       | いもようかん<br>せんべい                                          | ワッフル<br>チョコレート                                         | ショコラのロールケーキ<br>サブレ                                                          | ピーチゼリー<br>バウムクーヘン                                         |                                                                                       |