

4月の献立

日曜日	献立	主食材	おやつ	日曜日	献立	主食材	おやつ
1 木	ぎせい豆腐 チャプチェ 中華スープ フルーツ	豚ミンチ 人参 干しいたけ 豆腐 卵 牛肉 春雨 人参 胡瓜 筍 玉葱 白菜 玉葱 じゃが芋 人参 かま 葱 バナナ	牛乳 シフォンケーキ	15 木	ミートローフ クリームパゲティ 中華胡瓜 野菜スープ ジョア	合いミンチ 人参 コーン パン粉 卵 かつお ウスター パゲティ 玉葱 アボカド 人参 胡瓜 ごま油 玉葱 人参 もやし なす ほう菜 ジョア	牛乳 パン
2 金	パン 鶏のトマト煮 野菜汁 コンソメスープ	ワッサン 鶏もも 玉葱 イゲン マッシュルーム キャベツ 人参 玉葱 ツナ コーン 粉 大根 にんじん 玉葱 ベーコン もやし	クロレラ お菓子	16 金	カレイの照り焼き カレー 肉ひじき けんちん汁 フルーツ	カレイ 牛肉 ひじき 糸こんにゃく 人参 イゲン 豚肉 人参 大根 ごぼう 豆腐 色板 オレンジ	クロレラ お菓子
3 土	豚味噌丼 清汁 フルーツ	豚肉 玉葱 人参 筍 イゲン 豆腐 白菜 人参 玉葱 葱 リンゴ	お菓子	17 土	味噌ラーメン 鮭ワカメご飯 フルーツ	中華麺 人参 玉葱 焼き豚 コーン 美みそ 鮭 ワカメ バナナ	お菓子
5 月	鶏の唐揚げソース パゲティサラダ ワカメスープ	鶏肉 白葱 パゲティ 胡瓜 人参 玉葱 コーン マヨネーズ ワカメ 玉葱 人参 竹輪 白菜	牛乳 お菓子	19 月	つくね焼 野菜の煮物 みそ汁	鶏肉 玉葱 人参 ひじき 卵 筍 人参 イゲン しいたけ コニャク 大根 厚揚げ 筍 竹輪 ワカメ 油揚げ 人参 玉葱 茄子	牛乳 お菓子
6 火	鮭のニセウニソース リンゴ炒め コンソメスープ	鮭 パター 卵 ハム 玉葱 マヨネーズ 豚ミンチ 人参 こんにゃく 玉葱 イゲン キャベツ 人参 玉葱 大根 もやし	牛乳 ブラウニー	20 火	鱈の南蛮揚げ 柳川風煮物 清汁	鱈 人参 玉葱 筍 牛肉 ゴボウ イゲン ふ 葱 卵 じゃが芋 白菜 えのき 人参 玉葱 コーン	牛乳 ケキマフィン
7 水	おろしハンバーグ ジャーマンポテト みそ汁	合いミンチ 玉葱 パン粉 大根 じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン コーン イゲン ごぼう 竹輪 人参 玉葱 油揚げ 葱	牛乳 お菓子	21 水	グラタン ツナと白菜のさっと煮 中華スープ	マカロニ マカロニ 玉葱 ウインナー ブロッコリー チーズ ホワイトル ツナ 白菜 ホタテ 油揚げ 人参 パン 人参 玉葱 大根 キャベツ	牛乳 お菓子
8 木	鯛の西京焼 高野豆腐の卵とじ 豚汁 フルーツ	鯛 白味噌 高野豆腐 人参 玉葱 干しいたけ 卵 豚肉 人参 玉葱 さつま芋 色板 葱 リンゴ	牛乳 バナナドロップ	22 木	鮭の香煎焼 がまのあんかけ みそ汁	鮭 葱 がま 鶏ミンチ 人参 玉葱 えのき 豆腐 油揚げ 人参 玉葱 ワカメ 葱	牛乳 柏餅
9 金	大豆とゴボウの 落し揚げ 中華サラダ 筍入りスープ	大豆 ゴボウ 人参 鶏ミンチ 小麦粉 卵 春雨 胡瓜 人参 玉葱 コーン ハム 筍 人参 玉葱 白菜 ほうれん草	クロレラ お菓子	23 金	パン 鶏のパン粉焼き ポテトサラダ コンソメスープ	ワンローフパン 鶏肉 卵 パン粉 かつお ウスター じゃが芋 人参 玉葱 コーン ツナ マヨネーズ 人参 玉葱 白菜 平天 しめじ	クロレラ お菓子
10 土	三色丼 コンソメスープ フルーツ	鶏ミンチ 卵 イゲン 大根 人参 玉葱 キャベツ 竹輪 オレンジ	お菓子	24 土	ハヤシライス 清汁 フルーツ	人参 玉葱 マッシュルーム 牛肉 ハヤシルー 厚揚げ もやし 玉葱 人参 葱 リンゴ	お菓子
12 月	パン 鶏のゴマダレ焼 焼ビーフン コンソメスープ	イエローロールパン 鶏肉 白ゴマ ビーフン 玉葱 人参 玉葱 筍 ニラ じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン クリームコーン	カルピス お菓子	26 月	鶏肉のさつま揚げ 大豆の煮物 みそ汁	鶏肉 玉葱 卵 マヨネーズ 生姜 大豆 ツナ 人参 コニャク 油揚げ ひじき イゲン じゃが芋 人参 玉葱 茄子 大根 葱	カルピス お菓子
13 火	スズキのあんかけ 炒り豆腐 みそ汁	スズキ 人参 玉葱 ビーマン 粉 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉葱 ほうれん草 ワカメ 白菜 大根 人参 かま 葱	牛乳 フルーツゼリー	27 火	ハマチのもろみ焼 カレー麻婆 清汁 フルーツ	ハマチ もろみ味噌 もやし 胡瓜 コーン 豆腐 しめじ 鶏ミンチ 人参 玉葱 葱 竹輪 人参 玉葱 油揚げ キャベツ 葱 バナナ	牛乳 サブレ
14 水	厚揚げと豚肉の 味噌炒め もやしの和え物 清汁	厚揚げ 豚肉 干しいたけ 人参 筍 白菜 ヤングコーン ビーマン 葱 もやし 胡瓜 コーン ささみ 人参 ごま油 さつま芋 平天 人参 玉葱 白菜 葱	牛乳 天板ケーキ	28 水	肉団子の甘酢あん キャベツのサラダ 中華スープ	豚ミンチ 干しいたけ 白葱 卵 キャベツ ツナ 人参 玉葱 ホタテ マヨネーズ 春雨 人参 玉葱 もやし 筍 かま	牛乳 パウンド ケーキ
				30 金	豆腐入り松風焼 中華風野菜炒め コンソメスープ	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 白ゴマ キャベツ 人参 玉葱 もやし ニラ 筍 ワカメ 人参 玉葱 ベーコン 白菜	クロレラ お菓子

旬の食べ物

近年、栽培や養殖技術の発達によってさまざまな野菜や魚などを食べることが出来ます。しかし、本来自然界の中にある農作物や水産物は、とれる時期が決まっています。最近の研究結果によれば「旬」のものは、栄養の含まれる量が多いことが分かってきました。正しい「旬」を覚えておけばより栄養価の高いものをおいしく食べることが出来ます。

4月の「旬」

野菜・果物 … たけのこ・えんどう・ふき・わらび など
旬魚 … 鯛・あじ・あさり など

旬は柔らかい種先は和え物、汁物、中央は煮物、炊き込みご飯、内側の柔らかい胚皮は吸い物に、たけのこは比較的ビタミンB2が多く含まれている。えんどう豆の仲間が若い実を食べるのがグリーンピース。たんぱく質と糖質、ビタミンB2、ビタミンCが多く含まれている。わらびは山菜の代表。ほのかな香りとわずかなぬめりをもつ舌触りが特徴。ふきはほろ苦い風味。4月～7月が色、歯ざわりもよく、香りも高い。鯛は一見旬がないようですが冬から春にかけてが美味。

