

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 4がつ

月	火	水	木	金	土
				1日	2日
				ごはん ちりこんかん だいず、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、コーン	きのこすばげてい スパゲティ、えのき、しめじ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、ソーセージ
				ふる一つ	ふる一つ
4日	5日	6日	7日	8日	9日
わかめごはん とんじる 豚肩ロース、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいも、ねぎ、木綿豆腐、こんにゃく	ごはん ぼーくしちゅー 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、しめじ、コーン	ごはん てりやきちきん とりもも肉 ひじきに だいず、ひじき、にんじん、油揚げ	ごはん さけしおやき サケ おんやさいさらだ にんじん、ブロッコリー、さつまいも	ごはん ふるこぎ 豚肩ロース、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、もやし、ごま	しょうゆらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、ほうれんそう、わかめ、ねぎ
ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ		ふる一つ
11日	12日	13日	14日	15日	16日
にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ さつまじる 豚肩ロース、にんじん、ごぼう、だいこん、さつまいも、まいだけ、木綿豆腐、ねぎ	ごはん とりからあげ とりもも肉 きゃべつなむる キャベツ、にんじん、だいこん、ごま	きつねうどん うどん、油揚げ、ほうれんそう、とりもも肉、にんじん きゅうりしょうゆづけ きゅうり	ごはん さけかおりみそやき サケ はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、ごま	ごはん まーぼーどうふ 豚ひき肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、木綿豆腐	きのこやさいうどん うどん、にんじん、たまねぎ、豚肩ロース、まいだけ、えのき、はくさい
ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ		ふる一つ
18日	19日	20日	21日	22日	23日
のりごはん にくじゃが 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しらたき だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま	ごはん みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉 まかろにさらだ にんじん、きゃべつ、きゅうり、マカロニ	ごはん たんどりーちきん とりもも肉、ヨーグルト ほうれんそうそてー ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ	ごはん さけふらい サケ ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン	ごはん ちきんしちゅー とりもも肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、しめじ、コーン	やきそば やきそばめん、豚肩ロース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり
ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ひらふ ソーセージ、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン やさいすーぶ たまねぎ、キャベツ	ゆかりごはん ちきんぐらたん とりもも肉、たまねぎ、チーズ わふうさらだ キャベツ、にんじん、もやし、わかめ、ごま	みーとそーす スパゲティ、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ ぼてと じゃがいも	ごはん さけむにえる サケ ゆでぶろっこりー みにとまと	おやすみ	やきうどん うどん、豚肩ロース、たまねぎ、キャベツ、にんじん
ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ	ふる一つ		ふる一つ